sale&pepe

MAGGIO 2013
MONDADORI



Spaghetti alle carote e curcuma con verdure, pag. 74

ALICI E SARDE ricette sfiziose dall'azzurro del mare **NON SOLO PESTO** tutta la golosa cremosità dei sughi fatti al mortaio **CARNE FRITTA** bocconi croccanti da gustare appena cotti **DOLCI IN ROSA** ossia tutti fragole e rabarbaro

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 27 - Mensile



Anche il Giro
ci ha preso gusto.
Il 14 maggio 2013 il Giro d'Italia
arriva a Malga Montasio.
Dove nel 1700 è cominciata
la storia del nostro formaggio.
MONTASIO
FORMAGGIO DOP
PSR
2007 - 2013
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE
DELLA REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA
REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA
www.formaggiomontasio.net

SOMMARIO

MAGGIO 2013

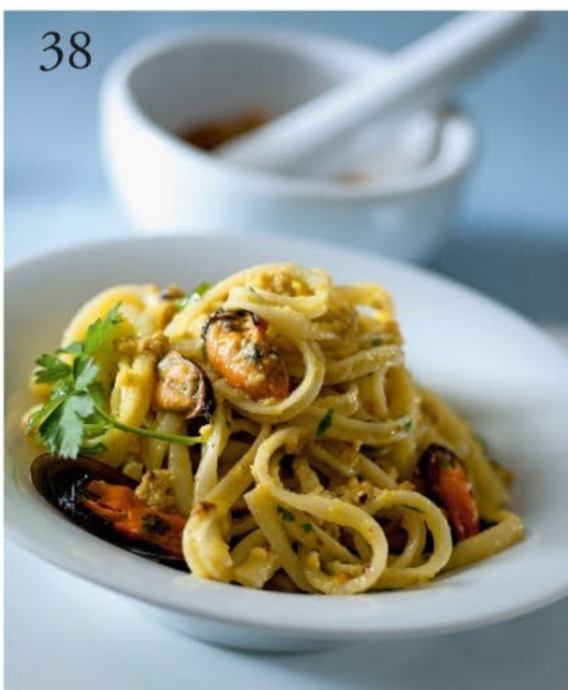
Servizi

Evasioni











Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Scuola

Rubriche

98







Hanno collaborato con noi a Maggio



VIVIENNE CROSA DI VERGAGNI
Nella sua azienda agricola biologica e fattoria didattica Giardino delle Dalie la marchesa Crosa di Vergagni perpetua l'arte della cucina con le rose con workshop e degustazioni. È presidentessa dell'associazione Le rose della valle Scrivia. A pag.14

NELIDA SCAPPARONE
Discendente di una stirpe di pescatori, nel servizio di pag. 24 svela tutti i segreti delle acciughe, che lavora alla cooperativa Le Ragazze del Parco di Monterosso.



NICOLA CAVALLARO
Dopo il nomadismo nelle cucine blasonate del mondo ha scelto di esprimere il suo talento in una nuova dimensione, alla Cascina Cuccagna di Milano. A pag.73




Cottura ventilata
Cottura a vapore



INDICE

LE RICETTE DI MAGGIO 2013

INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.it
- **Auerhahn**, www.auerhahn-design.de
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Braun**, www.braun.com
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Cast**, da Cargo, www.cargomilano.it
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Ceramiche Pesaro**, www.lpdesignfactory.it
- **Chantal Delorme**, C.so Concordia 4, Milano
- **Coin**, www.coin.it
- **Cote Table**, www.cote-table.com
- **Cuisinart**, www.cuisinart-italia.info
- **Culti**, www.culti.it
- **Denby**, distr. da Luigi Galli, www.galliluigi.it
- **DM depot**, www.dmdepot.be
- **Dominique Kieffer Rubelli**, www.rubelli.com
- **Driade**, www.driade.com
- **EK Klevering**, www.klevering.nl
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Essential**, www.essent-ial.com
- **Galbiati**, www.galbiatimilano.com
- **Il giardino delle dalie**, www.ilgiardinodelledalie.com
- **Iitala**, www.iitala.com
- **Ilaria Gori Milano**, www.ilariagori.com
- **J&V Store**, www.jannellievolpi.it
- **Kahla**, distr. da Luigi Galli, www.galliluigi.it
- **Kenwood**, www.kenwoodworld.com
- **La Fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **Laminam**, www.laminam.it
- **La Porcellana Bianca**, www.laporcellanabianca.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Lineasette**, www.lineasette.eu
- **Lisa Corti**, www.lisacorti.com
- **Mauro Bolognesi**, www.maurobolognesi.com
- **Medard de Noblat**, www.medarddenoblat.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Moneta**, www.moneta.it
- **MV% Ceramics**, www.mv-ceramicsdesign.it
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com
- **NK Home**, www.nkhome.it
- **Philips**, www.philips.it
- **Piattipici**, www.m-l-c-.eu
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Scion**, www.bbdistribuzione.it
- **Seletti**, www.seletti.it
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Taitù**, www.taitu-eshop.com
- **Tefal**, www.tefal.it
- **Termozeta**, www.termozeta.com
- **Upim**, www.upim.it
- **Vase**, da Cargo, www.cargomilano.it
- **Villeroy&Boch**, www.villeroy-boch.com
- **Zani&Zani**, www.zaniezani.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Aglio di Voghiera DOP
DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA
Tradizionalmente gentile
Dolce, fresco, profumato e soprattutto delicato!
Raffinato e mai pungente l'Aglio di Voghiera DOP rende speciale ogni piatto da gourmet. Il suo gusto dolce e delicato unito a una grande versatilità è ideale per una cucina creativa e ricercata. Sapore autentico della pianura ferrarese deve le sue caratteristiche organolettiche al suolo argilloso e limoso, che favorisce l'equilibrio perfetto tra qualità e aromaticità. La lavorazione fatta tradizionalmente a mano e la maestria artigianale dei suoi produttori ne fanno un prodotto unico e inimitabile, garantito dal Consorzio dei Produttori Aglio di Voghiera.
Con il contributo di:
"Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale: L'Europa investe nelle zone rurali"
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
Programma di Sviluppo Rurale dell'Emilia-Romagna 2007/2013
Consorzio Produttori
D.O.P. Aglio Voghiera
www.agliodivoghiera.it


03
ROLLEIFLEX
80s
All-American Ads
EL LISITSKIJ
TASCHEN





Laura Maragliano

Elogio delle erbe

COSÌ I FRAGRANTI AROMI DI PRIMAVERA TRIONFANO NEL SAPORITO "POLLO AL VERDE" DELLE CAMPAGNE PIEMONTESI

ritratto di Michele Tabozzi, foto di apertura Mondadori Syndication, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Preziose, umili, insostituibili. Sono sempre pochi gli aggettivi utili a descrivere le erbe aromatiche, che timidamente vivono in un vaso sul balcone o in un cespuglio in giardino. È così quotidiano il loro uso, da farne dimenticare l'importanza. Eppure la loro storia si perde nella notte dei tempi, quando l'alloro era sacro ad Apollo e i guerrieri romani si riposavano sulle sue foglie, mentre il basilico nell'antica Roma era simbolo dell'odio e ci volle un millennio perché la sua fama cambiasse; il timo era usato a dagli egizi durante le imbalsamazioni e reperti archeologici certificano coltivazioni di prezzemolo già in età neolitica. Ancora più curiose sono le leggende, come quella che riguarda il rosmarino: si racconta che Isabella regina di Ungheria si fece curare la gotta con l'olio di questa pianta all'età di 72 anni e ringiovanì talmente da essere chiesta in sposa dal re di Polonia. La storia invece ci parla di Carlo Magno che, in un celebre documento, dava istruzione su come organizzare le aziende rurali elencando con minuzia le erbe aromatiche da coltivare. Più tardi, nel XVI secolo, Cosimo I de Medici diede vita a Firenze al Giardino dei semplici (piante con virtù medicamentose): oggi il terzo orto botanico al mondo. Per gustare tutto il sapore di queste preziose alleate, ho rispolverato una vecchia ricetta di pollo che si cucina in Piemonte a primavera: erba cipollina, rosmarino, salvia, prezzemolo e mentuccia esaltano superbamente una semplice carne bianca.

> segue a pag. 10









POLLO AL VERDE DI PRIMAVERA

PER 4 PERSONE
1 pollo a pezzi - 2 cipollotti - 1 mazzetto di bietoline - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 cucchiaio di erba cipollina tritata - 1 cucchiaino di rosmarino tritato - 1 cucchiaino di foglie salvia tritate - 1/2 cucchiaino di foglie di menta tritata - 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di latte - 2 dl di brodo vegetale - 50 g di farina - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate il pollo, asciugatelo e infarinatelo. In una padella, fate sciogliere il burro con poco olio, unite i cipollotti tritati e l'aglio, lasciate insaporire e poi aggiungete il pollo. Rosolatelo su tutti i lati, bagnatelo con il brodo e cuocetelo per 20 minuti.
- **2** Salate, pepate e cospargete con la scorza di limone, le bietoline finemente sminuzzate e le erbe aromatiche tritate (tenendo da parte un po' di erba cipollina e prezzemolo).
- **3** Bagnate con il latte e proseguite la cottura per 20 minuti. Disponete il pollo in un piatto di portata e completate con le erbe tenute da parte.



1 Saporito e sfizioso, questo piatto si prepara in pochi semplici passaggi. Come prima cosa si infarina il pollo già ridotto in pezzi. **2** Quindi lo si rosola in padella con olio, aglio e cipolla tritata. Si aggiunge un po' di brodo e si cuoce per 20 minuti. **3** A questo punto entrano in gioco aromi, bietole sminuzzate e, a sorpresa, 1 bicchiere di latte, che renderà il sughetto delicato e cremoso. Ancora 20 minuti di cottura e il gioco è fatto.



Il riso pilaf e i suoi condimenti

Tritate al mixer 1/2 cipolla con 30 g di burro e fatela stufare in una pirofila a fuoco bassissimo per 6 minuti. Sciacquate 320 g di riso Basmati o Patna grain, sgocciolatelo bene, versatelo nella pirofila e fatelo tostare per 5 minuti mescolando. Aggiungete 2 foglie d'alloro e 7 dl di brodo vegetale caldo, regolate di sale, coprite e passate in forno caldo a 170° per 18 minuti (il riso è cotto quando avrà assorbito tutto il liquido). Togliete il riso dal forno e fatelo riposare per 5 minuti coperto da un panno. Conditelo con altri 30 g di burro e sgranatelo con una forchetta. Servitelo mescolato con uvetta o con erbe aromatiche delicate, oppure lasciatelo in bianco e accompagnatelo a bocconcini di pollo (rosolati con olio, poi cotti con panna e zafferano e quindi mescolati a dadini di pera caramellati in padella con burro) o anche a un mix di carotine e fave stufate in padella con burro e curry.

Profumato protagonista della cucina mediorientale, dai caratteristici chicchi lunghi, riassume in sè la funzione del pane e del contorno. Si presta per condimenti aromatici e per accompagnare piatti speziati di carne o verdure



Gorgonzola dressing

Per condire le insalate di stagione è letteralmente irresistibile la salsa blue cheese anglosassone, ottima anche in versione "latina" con il gorgonzola al posto dello stilton inglese. Frullate 4 tuorli con olio di semi di arachide fatto colare a filo fino a ottenere una maionese cremosa. Salatela con sale alla cipolla e poi unite 1 cucchiaio di senape, 1 cucchiaio di succo di limone, 3 cucchiai di aceto bianco appena tiepido e 1 spicchio d'aglio e frullate di nuovo. Quindi aggiungete 100 g di gorgonzola a pezzettini, 2 cucchiai di latte a temperatura ambiente e 2 cucchiaini di zucchero e frullate ancora finché la salsa sarà omogenea.

Margarita frozen e Caipiroska in rosa

Per i cocktail di primavera, magari da sorseggiare all'aperto in compagnia di qualche amico, le fragole sono un vero jolly. Da giocare senza riserve per regalare un tocco in più ai drink di tradizione. Per il Margarita, shakerate, per ogni persona, 35 ml di tequila, 20 ml di cointreau, 15 ml di succo di lime, 60 g di fragole frullate e qualche cubetto di ghiaccio. Versate il tutto in una coppa a stelo lungo bordata di zucchero e aggiungete ghiaccio tritato in modo da rendere il cocktail più denso. Per il Caipiroska, pestate in un tumbler basso 1 cucchiaio di zucchero di canna, 5 fragole a pezzettini e 1 cucchiaio di succo di lime. Aggiungete 3 cucchiai di ghiaccio tritato e 80 ml di cachaca e mescolate. Decorate fragole e menta.





Il sesamo di tutti i giorni

I fragranti semi di sesamo, che sempre più spesso compaiono nelle ricette fusion di uso quotidiano, profumano piatti sfiziosi e raffinati (a pagina 34 ne trovate una ricca selezione), ma anche tante ricette sciuè sciuè che meritano sicuramente un assaggio; senza dimenticare le goloserie che si preprarano con la thaina, il sesamo in pasta. Per un piatto ultrarapido e di soddisfazione, passate delle fettine di pollo nella salsa teriyaki, quindi impanatele nei semi di sesamo bianco e cucocetele in padella con olio. Oppure preparate una julienne con verdure novelle (carotine, zucchinette, cetrioli) e condite con salsa di soia, olio, poco sale e semi di sesamo bianco e nero. Con la tahina invece potete insaporire l'irresistibile hummus (una crema di ceci mediorientale): rosolate in 3 cucchiai di olio 2 spicchi d'aglio e 2 cucchiai di cumino in polvere, quindi unite 500 g di ceci lessati e lasciate insaporire. Frullate i ceci con 2 cucchiai di tahina e il succo di 2 limoni, quindi aggiungete olio a filo o acqua tiepida fino a ottenere una consistenza densa ma cremosa.


CARNE BOVINA SCOZZESE
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
AGNELLO SCOZZESE
Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.
Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.
Tagliata di manzo Scozzese con i pomodorini
Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it
Campagna finanziata con il patrocinio dell'Unione Europea.



A pranzo con le rose

IN UN GIOCO DI FRAGRANZE CHE INEBRIANO E COLORI CHE INCANTANO, I ROMANTICI FIORI DI MAGGIO INTERPRETANO A SORPRESA UN DELIZIOSO MENU DI CAMPAGNA

testo di Cristiana Cassé, servizio fotografico di Michele Mulas e Beatrice Spagoni, ricette di Beatrice Spagoni e della marchesa Vivienne Crosa Di Vergagni, che ringraziamo per l'ospitalità nella sua azienda agricola biologica e fattoria didattica Giardino delle Dalie. Scelta dei vini di Sandro Sangiorgi







In alto, calici Drink-Eat Galbiati, bottiglietta Vase. A destra, bicchierini e vassoietto Cast. Nella pagina a fianco, sacchetto per i petali Essential. Indirizzi a pagina 6



APERITIVO ALLO SCIROPPO DI ROSE
Versate sul fondo di ciascun calice qualche goccia di sciroppo di rose (pag. 20), quindi colmate il bicchiere con prosecco freschissimo.

Soffici oppure plastiche, di colori tenui o sgargianti, le rose onorano puntuali la stagione più bella dell'anno e con il loro profumo regalano ai primi pranzi all'aperto una suggestione unica, quasi sensuale. Non sorprende che già i Romani, i Greci, i Cinesi abbiano ceduto alla tentazione di assaggiarle, dando vita a una storia gastronomica preziosa, che aggiunge al piacere della vista quello del palato. Sono numerose infatti le ricette di antica data e varia origine, che vedono le rose protagoniste di piatti ricercati, confetture, liquori. Preparazioni che ne rispettano la personalità delicata e danno vita a menu leggeri, di anima soave e raffinata, giocati su cotture veloci e accostamenti con fragranti primizie.

Bollicine e chips

Ad aprire le danze è un piacevolissimo prosecco ghiacciato ingentilito da poche gocce di sciroppo di rose. Una delizia inebriante, da sorseggiare passeggiando in giardino, in perfetta armonia con gli sfiziosi petali in pastella che attendono gli ospiti sul tavolo di servizio: versione nobile delle tradizionali chips, raccolti in piccoli bicchieri di vetro, sono una sciccheria insolita e di rara bontà.

> *segue a pag. 16*

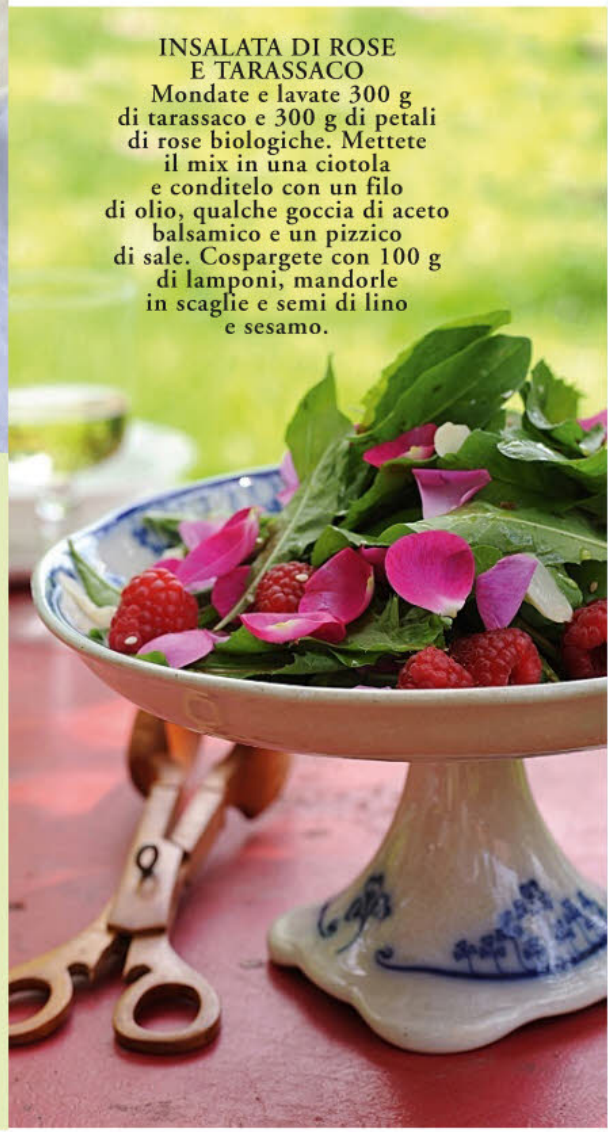


PETALI IN PASTELLA
Per 4 persone, versate 300 g di farina in una ciotola, unite un tuorlo e aggiungete acqua fino a ottenere un impasto uniforme con una densità simile a quella dello yogurt. Lavate e asciugate delicatamente i petali di 2 rose biologiche, immergeteli nella pastella e friggeteli uno a uno in olio bollente, da entrambi i lati, finché saranno ben dorati. Scolateli, fateli asciugare su carta da cucina, salateli leggermente e servite subito.



Fagotti di pasta fillo al caprino ed erbe aromatiche, pag. 20





INSALATA DI ROSE E TARASSACO

Mondate e lavate 300 g di tarassaco e 300 g di petali di rose biologiche. Mettete il mix in una ciotola e conditelo con un filo di olio, qualche goccia di aceto balsamico e un pizzico di sale. Cospargete con 100 g di lamponi, mandorle in scaglie e semi di lino e sesamo.

> segue da pag. 15

L'antipasto prende corpo con i croccanti fagotti di pasta fillo farciti con una gustosa crema di formaggio alle erbe aromatiche. Da servire caldi, ma di sapore freschissimo, sono belli da presentare come piccoli cadeau infiocchettati con steli di erba cipollina. Ma ecco il momento del convivio vero e proprio, quando gli ospiti convergono al tavolo e si siedono insieme. A fare gli onori è un'elegante insalata, quasi un bouquet, di tarassaco spontaneo, lamponi e petali di rosa con scaglie di mandorla e piccoli semi. Una sofisticata overture dai toni dolceamari che annuncia la main course in tutta la sua ricercatezza: i tagliolini alle zucchinette dell'orto saltate in padella con l'aglio, impreziositi da una grattata di bottarga, scorza di limone, foglie di timo.

> segue a pag. 18



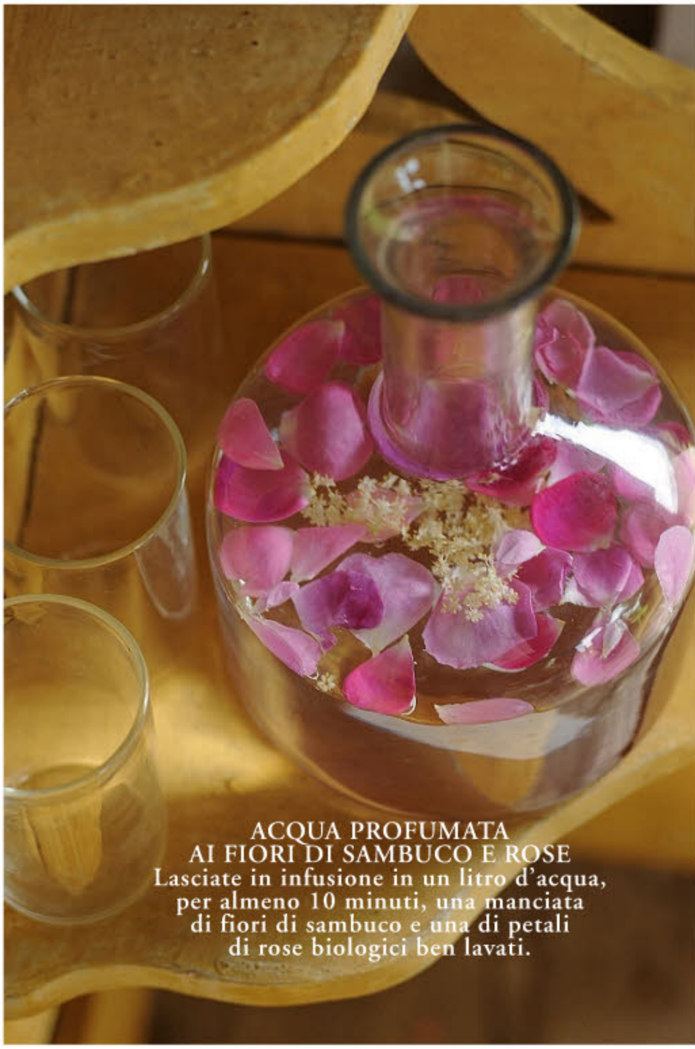
Tagliolini con zucchine, bottarga, limone e timo, pag. 20

Piatti piani Onda di Seletti, piatti fondi Federica di Bitossi, tovaglioli NK Home, bottiglia Cote Table, bicchieri e calici Drink-Eat Galbiati. Indirizzi a pagina 6

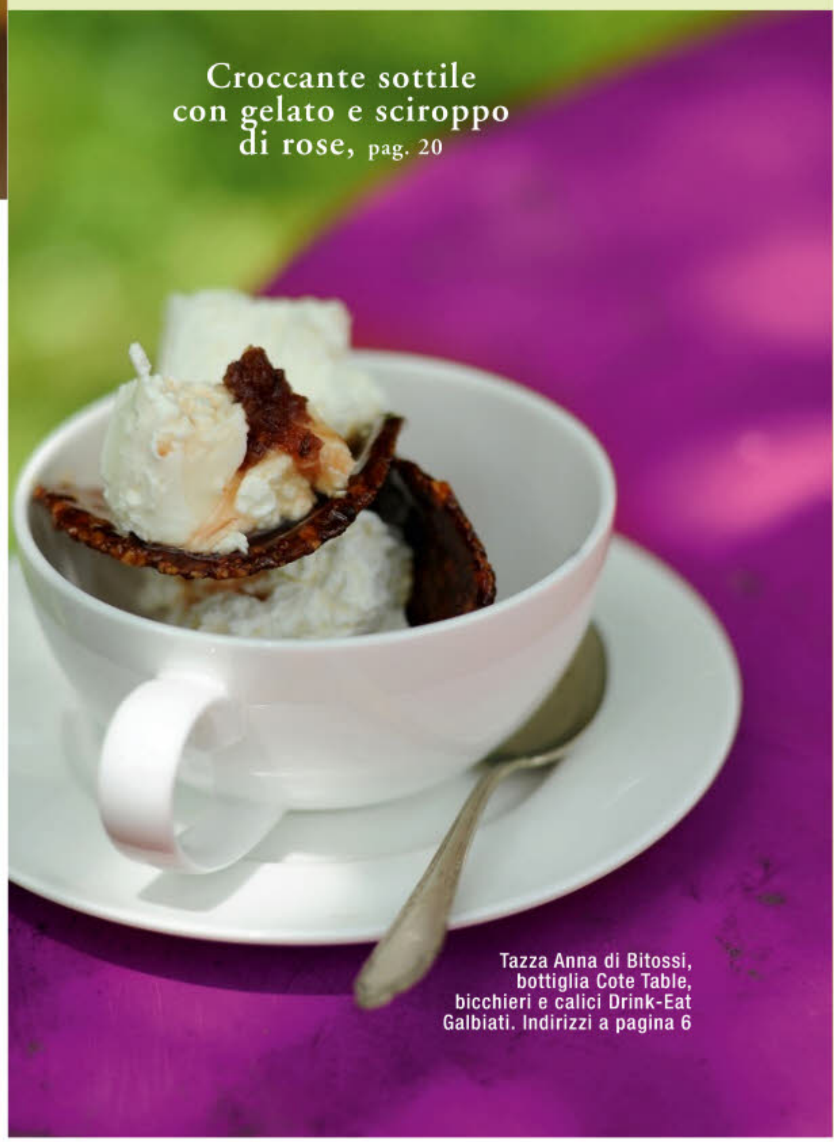


> *segue da pag. 16*

Protagonsita dell'atteso momento del dolce è un irresistibile croccante alla granella di nocciole: adagiato su un gelato di gusto delicato (il fior di latte, la vaniglia), è enfatizzato nella sua golosità da due gocce di sciroppo di rose. Un insieme sopraffino, abilmente giocato su un piacevole contrasto di sapori, consistenze, temperature. Il pranzo si conclude nell'ipnotico silenzio che domina la campagna nel primo pomeriggio. Due passi in giardino, forse un piccolo riposo. Poi, a rinfrescare il palato e le idee è un bicchiere d'acqua alle rose e sambuco: lasciando infondere i fiori per almeno dieci minuti si ottiene una bevanda deliziosamente profumata, che sa di cose d'altri tempi e incanta per la sua geniale semplicità. Intanto, sul tavolo di servizio, dei deliziosi bon bon raccolti ad arte sotto una campana di vetro attirano inevitabilmente lo sguardo: sono i lokum, una sorta di gelatine alla rosa la cui origine si perde nella storia antica della Turchia e della Grecia. Una zuccherosa raffinatezza da confetteria, una dedica sincera ai fiori più belli del mondo. *C.C.*



ACQUA PROFUMATA AI FIORI DI SAMBUCO E ROSE
Lasciate in infusione in un litro d'acqua, per almeno 10 minuti, una manciata di fiori di sambuco e una di petali di rose biologici ben lavati.



Croccante sottile con gelato e sciroppo di rose, pag. 20

Tazza Anna di Bitossi, bottiglia Cote Table, bicchieri e calici Drink-Eat Galbiati. Indirizzi a pagina 6





BERE GIUSTO

Il leggiadro Prosecco di Valdobbiadene, ideale per l'aperitivo con lo sciroppo di rose, può allietare l'intero menu, giocato su toni intensamente odorosi ma molto delicati dal lato gustativo. La versione più adatta è quella denominata Extra Dry perché dotata di una lieve rotondità, adatta a governare la sapidità dei tagliolini e la freschezza del caprino. Nessun vino, invece, sul croccante, piuttoso un calice di Rosolio, raffinato e non troppo dolce, servito freddo.



Tutti gli anni a Busalla (in provincia di Genova), il secondo weekend di giugno si tiene la Festa delle rose, con degustazioni, artigianato, concorsi, musica, visite e conferenze nelle aziende. L'evento è organizzato dall'associazione Le rose della Valle Scrivia (per info: marchesa Crosa Di Vergagni 339 5837572).

TAGLIOLINI CON ZUCCHINE, BOTTARGA, LIMONE E TIMO

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini - 3 zucchine - 100 g di bottarga (di muggine o tonno) - 2 spicchi d'aglio - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, affettate sottilmente le zucchine e fatele rosolare in padella con gli spicchi d'aglio pelati e 2-3 cucchiai di olio. Salatele e quando saranno ben dorate toglietele dal fuoco.
● **2** Lessate i tagliolini e scolateli al dente. Versateli nella padella con le zucchine e fate insaporire a fuoco vivace per qualche istante.
● **3** Distribuite la pasta nei piatti e completate con la bottarga grattugiata, un po' di scorza di limone tagliata a julienne, qualche fogliolina di timo e una macinata di pepe.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti**
● **390 cal/porzione**

FAGOTTI DI PASTA FILLO AL CAPRINO ED ERBE AROMATICHE

PER 4 PERSONE
400 g di pasta fillo - 300 g di formaggio caprino - 2 cucchiai di erbe aromatiche tritate (timo, erba cipollina, maggiorana, prezzemolo) - 1 mazzetto di erba cipollina per decorare - olio per friggere - pepe

● **1** Mettete il caprino in una ciotola, aggiungete le erbe tritate e una macinata di pepe e lavorate il tutto con una forchetta.
● **2** Sovrapponete i fogli di pasta due a due e tagliateli in quadrati di circa 10 cm di lato. Disponete al centro di ognuno una cucchiaiata di caprino aromatizzato. Inumidite i bordi dei quadrati, richiudeteli a pacchetto e sigillateli.
● **3** In una padella a bordi alti scaldate abbondante olio e friggetevi i fagotti. Quando saranno dorati su tutti i lati, sgocciolateli e adagiateli su carta da cucina. Legateli con un filo di erba cipollina e serviteli caldi.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 10 minuti**
● **600 cal/porzione**

CROCCANTE SOTTILE CON GELATO E SCIROPPO DI ROSE

PER 6 PERSONE
400 g di nocciole tritate - 400 g di zucchero - 400 g di gelato alla vaniglia o fior di latte - sciroppo di rose

● **1** In una padella antiaderente, tostate a fuoco vivo le nocciole tritate e poi tenetele da parte. Versate lo zucchero nella padella, aggiungete 2-3 cucchiai di acqua e fatelo sciogliere, mescolando con un cucchiaio di legno, finché avrete ottenuto uno sciroppo omogeneo e chiaro. Aggiungete quindi le nocciole tostate, amalgamatele bene allo sciroppo.
● **2** Appena il caramello assumerà un colore ambrato, togliete il composto dal fuoco e versatelo a cucchiaiate distanziate su un foglio di carta da forno. Appiattite i croccanti aiutandovi con una spatola bagnata e lasciateli intiepidire.
● **3** Prima che induriscano, appoggiateli su di un matterello per dar loro la forma incurvata. Serviteli con il gelato alla vaniglia e completate con un cucchiaino di sciroppo di rose fatto colare a filo.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti**
● **740 cal/porzione**

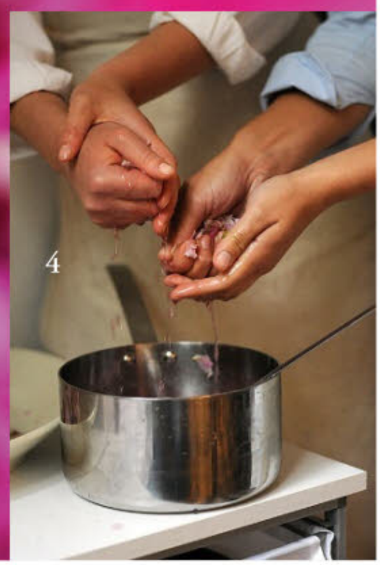
LO SCIROPPO DI ROSE

● **1 - 2** Disponete in una pentola 300 g di petali di rose biologiche.
● **3** Versatevi sopra 1 litro di acqua e lasciate in infusione tutta la notte.
● **4** Eliminate i petali strizzandoli bene tra le mani e aggiungete 1 kg di zucchero e il succo di 1 limone. Mettete la pentola sul fuoco e fate bollire per 20-30 minuti. Versate lo sciroppo bollente in bottigliette a chiusura ermetica, chiudetele e lasciatele raffreddare capovolte. Conservate il luogo fresco e buio fino a 1 anno.










Wonder Cakes®
Tre piani di divertimento e gusto realizzati dal famosissimo cake designer Renato Ardovino perfetti per rendere davvero indimenticabile una festa di compleanno!
My WonderCake Circus
Le basi e le decorazioni di questa divertente e spiritosa torta, sono state realizzate con i nuovissimi stampi ed accessori della linea Wonder Cakes®.
Scopri tutti i prodotti per il cake design della linea Wonder Cakes!
silikomart®
Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550
MADE IN ITALY
www.silikomart.com

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Due fette di pane oppure una pagnotta tagliata a metà, farciture a piacere e il panino, per i più, è finito. Quasi un'anti-cucina, una scorciatoia che permette di far presto. Non sia mai. Dopo gli chef con i panini d'autore, arrivano Alessandro Frassica (di 'Ino, il noto angolo fiorentino in cui i panini sono protagonisti, oggi anche a Eataly) e Maria Teresa Di Marco, una delle autrici del blog "La cucina di calycantus": il panino va fatto in un certo modo, ricercato nel pane, negli ingredienti di farcitura e negli abbinamenti, perché può significare molto più di "qualche semplice morso".

IL PAN'INO

Maria Teresa Di Marco e Alessandro Frassica, Guido Tommasi Editore, a 19,90 €



"Non una via per fare prima, ma un modo di raccontare delle storie, per dipanare il filo dei racconti stratificati proprio lì, tra pane e companatico."

Alessandro Frassica, dall'introduzione al volume

GUSTI ETNICI

Cina - Cucine del mondo, Gribaudo, a 16 €
Messico - Cucine del mondo, Gribaudo, a 16 €

Cina: Elena Shang, cinese trapiantata nel nostro paese, ha trasformato 100 ricette della cucina cinese per il gusto italiano. Messico: da Diana Beltran, messicana che vive e lavora in Italia, 100 ricette del suo paese d'origine, interpretate in stile contemporaneo. In entrambi i volumi le ricette sono state adattate con successo alla nostra dispensa e al nostro palato, con ingredienti facilmente reperibili. Per chi ama la cucina etnica e vuole destreggiarsi con i sapori di altre culture.

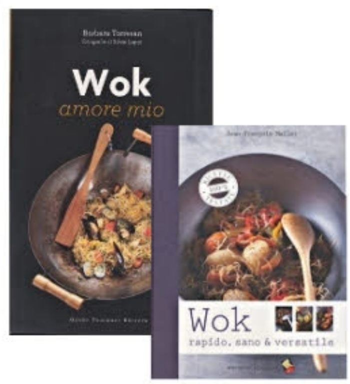




COLORI E SAPORI NEL PIATTO

365 insalate per tutto l'anno e per tutti i gusti, Mondadori Electa Edizioni, a 19 €

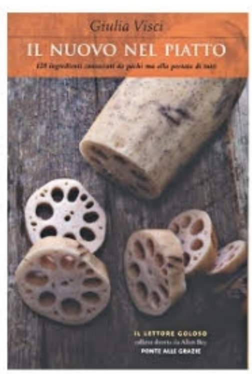
Dall'autrice del blog Insalatamente - la giornalista che si firma Alice nel Paese delle insalate, definitasi prima "insalatologa" italiana - arriva un libro che raccoglie 365 insalate insolite e sfiziose. A dimostrazione che non si tratta solo di un contorno ma di un piatto che può essere ricco e completo, ce n'è per tutti i gusti: insalate con verdura, frutta, carne, pesce, cuscus, pasta, riso, legumi, formaggio e molto altro ancora...



NOVITÀ SFIZIOSE IN CUCINA

Il nuovo nel piatto, di Giulia Vischi, Ponte alle Grazie Ed, a 16 €

Ecco 128 ingredienti poco conosciuti ma oggi presenti al super e nei negozi: dal succo d'acero allo zucchero di palma, dal bulgur al riso thai, fino alle alghe. Verdura, frutta fiori e radici; sali e spezie, infusi e tè, cereali e dolcificanti alternativi: curiosità, come si usano, dove si trovano, da dove vengono e, ovviamente, usi e gustose ricette.



UN TEGAME ACCOGLIENTE

Wok amore mio, Guido Tommasi Datanova Ed. , a 25 €
Wok - rapido, sano e versatile Bibliotheca Culinaria, a 11,80 €

I 2 libri, interessanti e completi, sono dedicati al wok, strumento di cottura antico ma sempre moderno. In "Wok amore mio", Barbara Torresan esplora abbinamenti e nuovi sapori, ma dimostra anche che in questo strumento si possono cucinare i nostri piatti di tradizione. In "Wok", Jean-François Mallet ne celebra in particolare l'aspetto salutistico e la resa veloce.



Alici e sarde

VERE STAR DEL CLAN "PESCE AZZURRO", HANNO UN POSTO IMPORTANTE NEL NOSTRO REPERTORIO TRADIZIONALE, DALLA LIGURIA ALLA SICILIA. LA LORO SAPOROSA FRESCHEZZA IN NUOVE INTERPRETAZIONI

a cura di Barbara Roncarolo, testi di Mariarosa Schiaffino, foto di Adriano Brusaferri, ricette di Alessandra Avallone, styling di Alessandro Pasinelli Studio



Alaccia, Sgombro, Papalina, Lanzardo, Aguglia, Costarella, Sugherello… In questa guizzante compagnia marina senza nomi di rilievo, l'acciuga o alice che dir si voglia, e la sarda, si impongono come star. Pesce azzurro al meglio, da sempre protagonista della nostra tavola mediterranea, perché rappresenta il pescato più abbondante dei mari italiani. Dal Tirreno allo Jonio e all'Adriatico troviamo ricette capaci di valorizzarle al meglio, ma forse per quanto riguarda le acciughe, è nel Mar Ligure che, per il grado di salinità delle acque, si ottiene il miglior equilibrio tra delicatezza e sapidità del gusto. Ed è proprio in Liguria che le acciughe hanno trovato grandi fans, non solo a tavola. Un detto popolare le definisce "pane del mare" perché si trovano quasi sempre e, data la quantità, a prezzi abbordabili. Una canzone di De Andrè, in genovese, le celebra quando "fanno il pallone", cioè si avvicinano a riva in grandi branchi concentrici, ma … "se non butti la rete" subito il tonno alalunga "non ne lascerà nessuna…"

> segue a pag. 27



CARTOCCI CON PANCETTA

PER 4 PERSONE
24 sarde spinate, aperte a libro - 6 cucchiai di pangrattato - 6 fette di pancetta affumicata - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 rametto di fiori di finocchio (o 1 pizzico semi di finocchio tritati) - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

● **1** Scaldate 2 cucchiai di olio con l'aglio spellato e tostatevi il pangrattato. Fate dorare sotto il grill le fette di pancetta affumicata. Tamponatele bene con la carta da cucina, tenetene 4 da parte e sbriciolate le altre direttamente nel pangrattato, unite un cucchiaio di prezzemolo tritato, i fiori di finocchio, 2 cucchiai di vino bianco, salate e pepate.
● **2** Preparate le sarde a sandwich con la farcia di pane al centro. Conditele con un filo di olio e chiudete ogni sandwich in un pacchettino di carta da forno bagnata e strizzata.
● **3** Sistemate i cartocci nella teglia e infornate a 200° per 8 minuti. Servite 3 pacchetti a porzione con una fetta di pancetta di accompagnamento e, se vi piace, con fette di pane tostato.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 10 minuti ● 320 cal/porzione

Piatto Bormioli Rocco, piastrella Chantal Delorme, tovagliolo La fabbrica del lino. Sotto: piatto e spremilinone La porcellana bianca, ciotolina Lisa Corti. A destra: tessuto Silva, carta da parati Scion, piatto Taitù. Indirizzi a pagina 6



TORTINI FARCITI ALLE VERDURE

PER 4 PERSONE
30 alici pulite, aperte a libro - 1 zucchina piccola - 50 g di piselli sgranati - 2 cipollotti - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 mazzetto di fiori di zucca - 1 patata lessata - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di finocchietto e prezzemolo - 1 albume - 2 cucchiai di pecorino - 2 cucchiai di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Saltate in padella con l'aglio in camicia e 3 cucchiai di olio i piselli e gli altri ortaggi a fettine (tranne la patata). Salatele, pepatele, fatele insaporire per 5 minuti e incorporate la patata schiacciata. Mettete da parte due dozzine di alici, che vi serviranno per coprire il fondo e la superficie del tortino.
● **2** Tritate le alici rimaste e unitele alla farcia di verdure con l'albume, il pecorino, il finocchietto e il prezzemolo tritati, regolate di sale e pepe. Condite le alici per rivestire la teglia con sale, pepe e un filo di olio. Posizionate un anello di metallo di 12-14 cm di diametro sopra una teglia foderata con carta da forno, sistemate sul fondo uno strato di alici, riempite con il ripieno, sfilate l'anello e completate con un altro strato di alici.
● **3** Coprite lo sformato con un disco di carta da forno e cuocete in forno a 180° per 20 minuti. Tostate il pangrattato in padella con poco olio, unite un trito di finocchietto e distribuitelo sul tortino e servite.

FACILE ● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **305 cal/porzione**



> segue da pag. 25

Semplici e prelibate

È il periodo della riproduzione, fra primavera e estate, quando l'acciuga, dalle profondità in cui vive, sale in superficie vicino alle coste. Nuota con la bocca spalancata e si nutre di plancton, ma deve guardarsi dai moltissimi pesci predatori che le danno la caccia. Snella, di taglia piccola, non raggiunge i 20 cm. Le sue carni sode e saporite, sotto il dorso verdeazzurro e i fianchi e il ventre d'argento, si prestano a mille ricette. Ma il modo più semplice di esaltare la loro freschezza è pulirle e metterle crude a marinare in aceto bianco o succo di limone, sale e pepe. Un antipasto perfetto. La frittura è la cottura ideale. Se sono piccole, si mangiano intere. Pura gioia calda e fragrante. Se no, basta togliere testa e viscere, infarinare e gettare nell'olio bollente, oppure, aperte a libro e passate in uovo battuto e pangrattato, si friggono come cotolettine di mare. Altre preparazioni: in tegame con olio, aglio e prezzemolo; ripiene di loro stesse con pane, formaggio, maggiorana; in torta a strati con le patate… Pangrattato e aromi, di solito origano, si ritrovano come ingredienti da nord a sud, per cotture in tegame o in forno. Così in Campania le acciughe ammollicate e in Calabria le stesse, con aggiunta di peperoncino.

> segue a pag. 30

FOCACCINE ALL'ORIGANO, CIPOLLE E ALICI MARINATE

PER 4 PERSONE
600-700 g di pasta da pane - 800 g di cipolle bianche nuove - 8 filetti d'acciuga sott'olio - 24 acciughe aperte a libro - 1 limone - aceto di vino bianco - origano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

● **1** Affettate finemente le cipolle, cuocetele in un'ampia padella con un bicchiere di acqua; quando evapora unite 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale e cuocete per circa 5 minuti, finché le cipolle saranno diventate traslucide e morbide, senza caramellare. Stemperate le acciughe sott'olio nelle cipolle.
● **2** Dividete in 8 porzioni la pasta da pane, formate 8 palline, copritele e lasciate lievitare 20 minuti. Fate marinare le acciughe con aceto e succo di limone in parti uguali, salate e conservate al fresco per 30 minuti.
● **3** Stendete la pasta in dischi sottili di circa 10 cm di diametro, distribuitevi sopra le cipolle, fate lievitare 20 minuti, poi infornate a 200° per 20 minuti. Quando la pasta è quasi cotta guarnite ogni focaccina con 3 acciughe ben scolate dalla marinata e condite con un filo di olio. Rimettete in forno, sfornate dopo 3-4 pochi minuti e profumate con l'origano appena sbriciolato e una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo** ● **Cottura 30 minuti**
● **545 cal/porzione**



LINGUINE CON ASPARAGI SELVATICI

PER 4 PERSONE
320 g di linguine - 24-30 acciughine pulite e parte a libro - 4 filetti di acciuga sott'olio - 200 g di barbe dei frati pulite - 1/2 bicchiere di vino bianco - il succo di 1 arancia - 2 cucchiai di mandorle - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stemperate le acciughe sott'olio con 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Sistemate le acciughine nella padella, cuocendole rapidamente sui due lati, regolate di sale, mettetene da parte la metà e irrorate le altre con il vino bianco e il succo di arancia, spezzettandole con un cucchiaio di legno.
● **2** Unite le barbe di frate e un pizzico di peperoncino e fate insaporire il tutto per circa 5 minuti. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata.
● **3** Scolate le linguine e ripassatele ancora umide nella padella con il condimento. Regolate di sale, pepate e completate con le mandorle tritate grossolanamente e tostate e un filo di olio crudo. Guarnite con le acciughe intere e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 475 cal/porzione



Ciotola Lisa Corti, posate Mepra, bicchiere e bottiglia Bormioli, piastrella MV% Ceramics. A sinistra: tessuto Silva, piatto Chantal Delorme, piastrella Lisa Corti, tovaglioli La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6



INVOLTINI ALLE ERBE CON ZUCCHINE E PECORINO

PER 4 PERSONE
32 sarde medie spinate, aperte a libro - 16 fette di zucchina grigliate - 1 mazzetto di timo, rosmarino, maggiorana - 16 scaglie di pecorino semistagionato - 1 limone - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate 2 cucchiai di trito di erbe miste, distribuitelo sulle sarde, condite con sale, pepe e un pizzico di zucchero, lasciate riposare al fresco per 30 minuti. Tamponate le sarde con carta da cucina per eliminare l'umidità.
● **2** Disponete su metà delle sarde una fetta di zucchina grigliata ripiegata a metà e una scaglia di pecorino. Coprite con le 16 sarde rimaste, sfalsandole leggermente per arrotolarle meglio. Fissate gli involtini con uno stecchino.
● **3** Allineateli sopra la teglia, condite con un filo di olio e cuocete 10 minuti in forno a 180°. Servite gli involtini caldi o freddi con succo di limone, oppure, se vi piace, con una salsina di pomodoro fresco passata al setaccio.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **330 cal/porzione**

Tessuto Silva, piatto Bormioli Rocco, caraffina e piattino Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 27

Tradizioni regionali

Il repertorio continua con altre gustose interpretazioni, come lo sformato di alici con l'indivia della cucina ebraica romana. Le acciughe sono in primissimo piano nella conservazione ittica. Metterle sotto sale era un rito in ogni famiglia sulle due riviere liguri, portarle in Piemonte per la mitica bagna caoda è stato per secoli l'attività degli acciugai. E sott'olio sono una risorsa fondamentale nella cucina mediterranea, perché entrano in una infinità di piatti come aggiunta di sapore. Anche le sarde, che diventano sardine quando sono in scatola, sott'olio e qualche volta affumicate, hanno vita lunga e gloriosa. Simili alle acciughe, ma più panciute, un po' più grandi e un po' più grasse, quando sono fresche seguono le stesse ricette delle cugine, ma ne hanno di esclusive. Tra le più note, nel saòr veneziano, dove dalla frittura e poi dall'unione con abbondanti cipolle acquistano un sapore avventuroso. In Sicilia si raccomandano "a beccafico", intitolate a un uccelletto goloso di fichi maturi. In realtà a Messina e a Catania le sarde sono ripiene, unite a coppie e poi fritte, a Palermo diventano agrodolci: nella farcia entrano uva passa, pinoli, zucchero. Per finire, in una ideale passeggiata sul luminoso litorale ionico, possiamo incontrare un gruppetto di pescatori che arrostiscono questi pesci sulla brace: l' eccitante barbecue marinaro, quasi da alba del mondo, si faceva anche con le acciughe, aromatizzate con finocchietto selvatico raccolto sulla spiaggia. Si fa ancora? Chissà.

Exquisa. Non serve aggiungere altro.





Da solo o ben accompagnato, Exquisa è il formaggio fresco spalmabile dal gusto insuperabile, ottenuto dal buon latte fresco dei pascoli bavaresi. Proposto in 6 gustose varianti: **Cremoso classico, Light, Alta Digeribilità (senza lattosio), Colesta (a ridotto contenuto di colesterolo), alle Erbe e Squisì,** perfetto per cucinare. Provali tutti. Mmmh… Exquisa!

mmmh... Exquisa

www.exquisa.it

il gusto di volersi bene. Dal 1969.





LE ACCIUGHE DI MONTEROSSO

A Monterosso e nelle Cinque Terre la pesca è importante. Le bellissime acciughe dalla polpa rosata sono nel menu di tutti i ristoranti. Ne parliamo con Nelida Scapparone, di una famiglia di pescatori. Il suo bisnonno Giuseppe Gando detto Filucca era un mito per aver navigato e pescato in tutti gli oceani.

Come si pescano le acciughe?
Con le lampare, le barche liguri provviste di una lampada che illumina il plancton, attirando così il pesce. Arrivano a giugno dopo un lungo viaggio e nel giorno di San Pietro si fanno le battute migliori. Da sempre le mettiamo sotto sale e abbiamo creato una cooperativa dedicata.

Come avviene la salagione?
Si pulisce il pesce e si mette sotto sale, in vasi di terracotta, le arbanelle. Era un lavoro da donne, perciò abbiamo chiamato la nostra Cooperativa Le ragazze del Parco. L'importante è che le acciughe rimangano aperte, ma ben pressate e con un velo di salamoia, che si rabbocca quando serve. Metodo antico, ormai rarissimo.

E le acciughe fresche?
Il meglio è togliere testa e lische ma non la coda, lavarle e disporle in una pirofila. Poi si irrorano con succo di limone e si lasciano in frigo per 6 ore, girandole ogni tanto. Saranno "cotte" quando appariranno bianche. Prima di servirle si condiscono con un filo d'olio e una spolverata di origano.
Cooperativa Le Ragazze del Parco
Monterosso (SP).
Tel. 0187 817059 320 4391108

STUFATO CON POMODORINI E COSTE SUI CROSTONI

PER 4 PERSONE
16 grosse sarde - 300 g di ciliegina o datterini - 1 cipolla nuova, piccola - 1 peperoncino secco - origano secco - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 mazzetto di coste novelle - 1 spicchio d'aglio - colatura di alici (si trova nei migliori supermercati) - 8 crostoni di pane rustico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite le sarde tagliando la testa, incidendo il ventre ed eliminando le interiora. Non è necessario spinarle, ma se lo fate, richiudete le sarde dopo aver eliminato la lisca, squamatele bene, sciacquatele e asciugatele.
● **2** Cuocete le coste al vapore per 5 minuti, saltatele in padella con un filo di olio e l'aglio in camicia e conditele con qualche goccia di colatura di alici. Tagliate a metà i pomodorini, saltateli in padella per 5 minuti con un soffritto di cipolla affettata sottilmente, unite il peperoncino privato dei semi e sbriciolato, sale e un dl d'acqua.
● **3** Lasciate restringere il sughetto a fuoco vivo, disponetevi sopra le sarde, coprite e cuocete 5 minuti, scuotendo di tanto in tanto la padella, senza scoprirla. Tostate i crostoni di pane sotto il grill, guarniteli con un po' di sugo, le coste, le sarde e i pomodorini. Completate con origano e una julienne sottile di prezzemolo.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **385 cal/porzione**

Piatto Upim
Indirizzi a pagina 6



Bianco, rosso e... (pesce) azzurro

ALICI E SARDE PERMETTONO UNA VASTA SCELTA. MA BISOGNA EVITARE I VINI AROMATICI E DAL SENTORE DI TANNINO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi

ANCHE CON LE BOLLICINE

Accostare il vino al pesce non è mai opera semplice. La sapidità delle specialità di mare e la loro polpa dotata di grassi particolari richiedono sensazioni altrettanto specifiche. Non importa che si tratti di bianchi, rosati o rossi, oppure di spumanti e vini frizzanti, ciò che conta è che non siano aromatici e non abbiano la sensazione astringente del tannino, perché entrambi questi casi provocano uno sgraziato effetto metallico nel retrogusto.

GUSTO MEDITERRANEO

Dal punto di vista gustativo, l'alice, detta anche acciuga, e la sarda hanno pochi punti in comune, sebbene la scelta dei vini da abbinare non sia così dissimile. La prima ha una polpa più semplice ma dalla salinità profonda; per questo sono preferibili bianchi meridionali dotati di un attacco morbido. La seconda è più carnosa e ha un sapore che modula la sapidità; così funzionano bianchi e rosati mediterranei, avvolgenti, maturi e capaci di accompagnare il cibo fino in fondo.

ATTENZIONE ALLA MARINATURA

Grande importanza ricopre l'elaborazione delle ricette, non solo per i possibili ingredienti che rendono le sensazioni più complesse, ma anche per le cotture che arricchiscono il sapore finale ed evocano vini di maggiore corposità, come alcuni rossi generosi e solari. La consuetudine della marinatura è un ostacolo quasi insormontabile; un bicchiere d'acqua lievemente frizzante è la soluzione, a meno che non vi sia la mediazione di alcuni elementi – vedi la cipolla nelle sarde in saor – che apre la strada a spumanti abboccati, come il Prosecco di Valdobbiadene in versione Dry, o a bianchi lievemente ossidati, come il Grillo di Marsala.



CERASUOLO D'ABRUZZO

Azienda agricola Torre dei Beati, Loreto Aprutino (PE), 333 4459975; 9 €.
Luminoso e ampio, questo Cerasuolo non teme le intonazioni affumicate ed evita il retrogusto metallico. Perfetto sulla ricchezza delle sarde, esalta anche un sugo di asparagi e acciughe.

GAVI

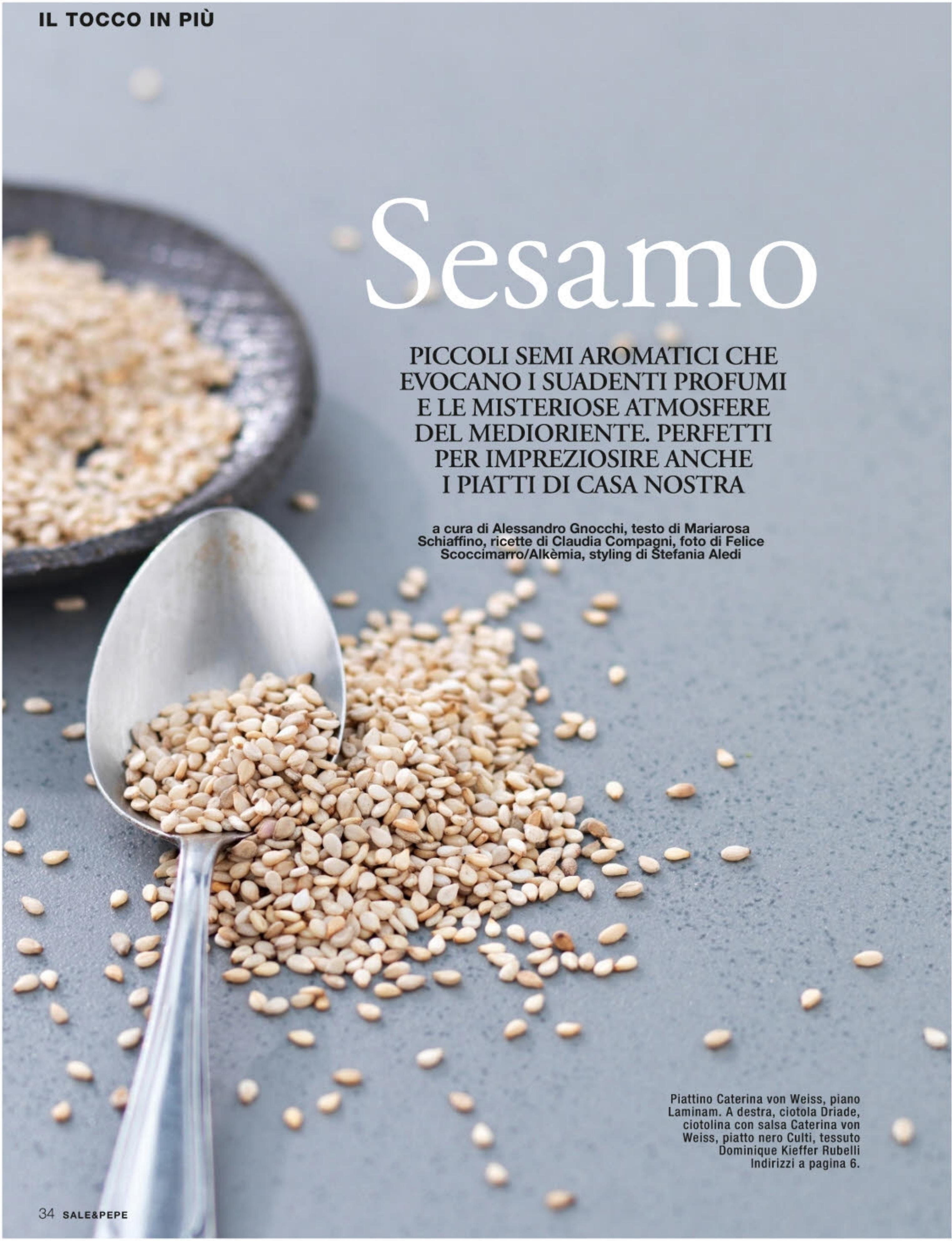
Azienda agricola Cascina degli Ulivi, Novi Ligure (AL), 0143 744598; 12 €.
Vitale e caloroso, il Gavi di Stefano Bellotti si rivela un bianco asciutto e versatile. Fatto per le alici, proposte sia nella delicatezza di un tortino con le verdure sia nella aromaticità di focaccine con cipolle marinate.

CIRÒ ROSSO CLASSICO

Fattoria San Francesco, Cirò (KR), 0962/32228; 4,50 €.
Questo rosso calabrese ha un temperamento intenso e approfitta della sua origine marina per condividere il gusto delle sarde. La sua notevole personalità lo rende adatto anche alla consistenza di uno stufato.

DON PIETRO

Azienda agricola Spadafora, Contrada Virzì (PA), 091 514952; 11 €.
Il Don Pietro è un bianco siciliano di spiccata eleganza. Lascia intatta la freschezza del pesce azzurro e sa fare la sua parte sulle sarde marinate.



Sesamo

PICCOLI SEMI AROMATICI CHE EVOCANO I SUADENTI PROFUMI E LE MISTERIOSE ATMOSFERE DEL MEDIORIENTE. PERFETTI PER IMPREZIOSIRE ANCHE I PIATTI DI CASA NOSTRA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Piattino Caterina von Weiss, piano Laminam. A destra, ciotola Driade, ciotolina con salsa Caterina von Weiss, piatto nero Culti, tessuto Dominique Kieffer Rubelli

Indirizzi a pagina 6.



Tempura di zucchine e gamberi, pag. 36

"Apriti, sesamo!" La canzone di Battiato si rifà nel titolo alla famosa novella di Alì Babà, dove pronunciando questa formula magica si apre una caverna piena di ricchezze… Cosa c'entra con i semi del sesamo, pianta originaria dell'Oriente e soprattutto coltivata in India, Cina, Birmania, ma anche, sia pure in modeste proporzioni, nel nostro Sud? C'entra sì, perché i suoi piccoli frutti, quando arrivano a maturazione, si aprono in modo spontaneo e lasciano cadere i semi contenuti al loro interno. Questi sono oleosi e aromatici, perciò, da sempre, utilizzati nelle cucine asiatiche e medio orientali. L'olio di sesamo, di ottima qualità per l'elevato contenuto di acido oleico, è molto diffuso in quei Paesi anche sotto forma di margarina. Pestati o tostati, i minuscoli semi ovali decorano e aromatizzano pani, focacce e dolci.

Sicilia, terra d'elezione

Nei secoli sono arrivati anche in Sicilia, dove si ritrovano sulla superficie di uno dei tipi di pane più amati e diffusi nell'Isola, di recente "esportato" un po' in tutta Italia.

> segue a pag. 37

TEMPURA DI ZUCCHINE E GAMBERI

PER 4 PERSONE
6 zucchinette novelle - 16 code di gamberone - 200 g di fecola - 3 cucchiai di semi di sesamo - salsa di soia per accompagnare - 1 peperoncino rosso piccante - olio di arachide - sale

● **1** Lavate le zucchinette, mondatele e tagliate ognuna in 4 spicchi nel senso della lunghezza. Eliminate il carapace dalle code di gamberone, sfilate il filo intestinale, sciacquatele isotto l'acqua corrente, asciugatele e tenetele da parte.
● **2** Preparate una pastella mescolando la fecola con un pizzico di sale, i semi di sesamo e 1/2 l di acqua ghiacciata. Scaldate abbondante olio di arachide in una padella per la frittura.
● **3** Immergete le code di gamberone e le zucchinette nella pastella e poi friggeteli per circa 2 minuti, scolateli e serviteli caldi con la salsa di soia aromatizzata con il peperoncino tagliato a fettine.

MEDIA
- **Preparazione 10 minuti**
- **Cottura 5 minuti**
- **390 cal/porzione**

CRACKER CON ROBIOLA DI CAPRA

PER 8 PERSONE
230 g di farina 0 - 120 g di semola di grano duro - 50 g di semi di sesamo - 50 g di semi di sesamo nero - 1 cucchiaio di miele di acacia - olio extravergine d'oliva - 300 g di robiola di capra - sale

● **1** Impastate la farina con la semola, un pizzico di sale, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, i semi di sesamo bianco e quelli di sesamo nero, il miele e 2 dl abbondanti di acqua. Lavorate l'impasto fino a ottenere una palla morbida ed elastica; coprite la pasta e fatela riposare per almeno 20 minuti.
● **2** Stendete l'impasto in una sfoglia dello spessore di 2-3 mm e ricavatene dei rettangoli irregolari. Trasferite i cracker su più teglie rivestite con carta da forno e spennellateli con poco olio.
● **3** Cuocete i cracker in forno a 200° per circa 15 minuti, lasciateli raffreddare e serviteli insieme alla robiola di capra.

MEDIA
- **Preparazione 20 minuti**
- **Cottura 15 minuti**
- **255 cal/porzione**

STRACCETTI DI POLLO

PER 4 PERSONE
600 g di petto di pollo - 2 dl di salsa di soia - 1 cucchiaio di miele di acacia - 1 spicchio d'aglio - 1 melanzana violetta - 1 mazzo di asparagi - 40 g di semi di sesamo - olio di arachide - sale

● **1** Tagliate il petto di pollo a striscioline e mettetele in una ciotola con la salsa di soia, il miele e l'aglio schiacciato. Fate marinare la carne per un'ora in luogo fresco rigirandola un paio di volte.
● **2** Tagliate la melanzana a spicchietti; mondate gli asparagi, eliminate la parte fibrosa del gambo e tagliateli a lunghe fette in sbieco. Scaldate 4 cucchiai d'olio di arachide in una padella e cuocete le melanzane e gli asparagi su fiamma vivace fino a quando cominciano ad abbrustolire. Scolate le verdure, regolate di sale e tenetele in caldo.
● **3** Scaldate 2 cucchiai d'olio in un'altra padella, unite il pollo con la marinata, aggiungete il sesamo e cuocete su fiamma vivace per 5 minuti. Unite le verdure preparate, mescolate e servite.

FACILE
- **Preparazione 20 minuti**
- **Cottura 25 minuti**
- **395 cal/porzione**



Cracker con robiola di capra

Pirottino Archivio A, piatto nero Culti, ciotola Lineasette, arredo e tessuto Ilaria Gori Milano. A destra, ciotola Ceramiche Pesaro, piatto Culti, posata Zani&Zani. Indirizzi a pagina 6.



Straccetti di pollo

> segue da pag. 35

Sottoposti a lavorazioni tradizionali, i semi di sesamo sono i protagonisti del tahin, una crema nutriente e dal gradevole sapore, che nella cucina greca si unisce soprattutto ai ceci in un piatto molto popolare. Uno dei dolci tipicamente mediorientali, l'halva, è una pasta a base di semi di sesamo con zucchero, miele e anche cocco, pistacchi, frutta secca. Un altro utilizzo del sesamo è il gomasio, dove i semi tostati e pestati sono mescolati a sale marino e danno un insaporitore molto apprezzato, per esempio, nella cucina giapponese e consigliato come sostituto del sale in molte diete.

Ma torniamo ai nostri semini. Bianchi al naturale o neri quando vengono tostati, stanno molto bene con il pesce, in particolare il salmone. Sono ottimi aggiunti alle insalate fresche, e quelle a base di verdure cotte, ma anche a legumi, riso e cereali per dare quel tocco aromatico, che ricorda un po' il pistacchio e un po' la noce… Se non lo avete mai provato, questo è il momento.

Sughi al mortaio

IL PAZIENTE LAVORO DEL PESTELLO CATTURA PROFUMI E SAPORI SEGRETI DI ERBE E ORTAGGI. CHE STUPISCONO IN DELIZIOSI MIX CON PESCE, FORMAGGI, SALUMI E SPEZIE

a cura di Marina Cella, foto di Luca Colombo/XL, ricette di Paola Volpari, styling di Barbara Mantovani e Sissi Valassina



Maccheroni alle mandorle, pag 46
La forma bucata della pasta al ferretto accoglie il pesto cremoso di mandorle tostate, mollica di pane e curry. Che attenua con note morbide e speziate il gusto deciso delle cozze.



Nella pagina accanto: piatti Alessi, tovagliolo Nella Longari, posata Zara Home. Indirizzi a pag. 6

Il pesto più famoso è quello alla genovese, protetto dal marchio DOP. Ma il battuto di basilico e pinoli non è che il capostipite di una lunga serie di varianti, cremose e leggermente granulose, con altri aromi, verdure, formaggi e frutta secca. Menta o salvia al posto del basilico, mandorle, noci o pistacchi invece dei pinoli. E poi ortaggi a piacere, dalla rucola al radicchio, dalle zucchine ai peperoni, dalle olive alle fave e ai pomodori. L'importante è che il movimento del pestello, meglio se di legno, non sia troppo deciso, soprattutto per foglie tenere come quelle del basilico o della menta, che perderebbero aroma. Per guadagnare tempo, si può anche usare il mixer, frullando tutti gli ingredienti a velocità ridotta e non troppo a lungo perché non si ossidino con il calore.



Ziti al pesto di olive, pag 46
Le foglioline aromatiche del timo rinfrescano questo sugo dalla consistenza non troppo fine, giocato sui sapori decisi dei pomodorini secchi sott'olio, le olive e il pecorino



Piatti e posata Villeroy&Boch, tessuto Society. Nella pagina accanto: piatti e ciotolina La Porcellana Bianca. Indirizzi a pag. 6

Chitarrine fave e salame, pag. 46
È tipicamente primaverile il pesto di fave fresche, menta e noci, che reinterpreta il classico abbinamento dei legumi con il salame piccante e si sposa con il gusto vellutato della pasta all'uovo



Casarecce agli agrumi, pag 48
Ascendenza siciliana per il battuto di agrumi, pinoli, capperi e finocchietto selvatico. La fragranza della pianta aromatica ingentilisce la sapidità delle alici fritte che completano il piatto



Piatti e ciotole Rina Menardi, forchetta Villeroy&Boch, tessuto appeso Society. Nella pagina accanto: piatti Bitossi, tovagliolo Society, brocca Emile Henry.
Indirizzi a pag. 6

Pasta e patate ai peperoni, pag 48
Ha un gusto forte e speziato il sugo di peperoni rossi e peperoncino, aromatizzato con cumino e coriandolo. Perfetto per la delicata cremosità della pasta cotta insieme alle patate



Piatto Zara Home, tovagliolo Society. Indirizzi a pag. 6

Nuvole alle zucchine, pag 48
Fresco e delicato, il pesto di tenere zucchine novelle e pistacchi è reso più intenso dal tocco dello zafferano e del peperoncino. Che insaporiscono i lattei bocconcini di burrata


RONER
Artisti del Gusto
www.roner.com
quattropuntozero.it
Distillati Roner:
Dalla tavolozza della Natura
Capolavori di Gusto.



MACCHERONI AL FERRETTO CON MANDORLE E COZZE

PER 4 PERSONE
320 g di maccheroni al ferretto - 50 g di mollica di pane - 3 spicchi d'aglio novello - 30 g di granella di mandorle - 1 cucchiaino di curry - 1 kg di cozze - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - prezzemolo - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Raschiate le cozze per eliminare le incrostazioni, privatele delle barbine e lavatele in abbondante acqua corrente. Mettete 1 spicchio d'aglio in un largo tegame, unite il vino e le cozze e fatele aprire a fuoco vivo e a tegame coperto. Quindi estraetele con un mestolo forato.
● **2** Filtrate l'acqua di cottura con una garza e tenetela da parte. Tostate la granella di mandorle in un tegame senza condimento. Fate ammollare la mollica in un po' di liquido di cottura delle cozze poi strizzatela. Sbucciate l'aglio rimasto, eliminate i germogli e spremetelo con l'apposito attrezzino.
● **3** Mettete nel mortaio la mollica, la granella di mandorle, l'aglio spremuto, 1 cucchiaino scarso di pepe, 1 pizzico di sale e il curry; pestate gli ingredienti con il pestello, unendo l'olio poco alla volta in modo da ottenere una crema.
● **4** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata a cui avrete aggiunto il liquido di cottura delle cozze rimasto; nel frattempo sgusciate le cozze e unitele alla pasta a cottura ultimata. Scolate il tutto, condite con il pesto preparato e abbondante prezzemolo tritato, mescolate e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **550 cal/porzione**



ZITI AL PESTO DI OLIVE E POMODORINI SOTT'OLIO

PER 4 PERSONE
320 g di mezzi ziti (sigarette ziti) - 8 pomodorini secchi sott'olio - 100 g di olive verdi denocciolate - timo - 20 g di pecorino grattugiato - 1 melanzana - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - olio di semi d'arachide - sale - pepe

● **1** Tritate grossolanamente i pomodorini secchi e le olive. Lavate le foglioline di un paio di rametti di timo poi mettete il tutto in un mortaio con il pecorino, un pizzico di sale e di pepe.
● **2** Pestate gli ingredienti aiutandovi con l'apposito pestello, versando di tanto in tanto un poco d'olio, fino a ottenere un sugo non troppo fine.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo tagliate la melanzana a fettine sottilissime e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo poi scolatele, appoggiatele su carta assorbente da cucina e salatele. Scolate la pasta lasciandola un po' umida, conditela con il pesto preparato e servitela con le melanzane fritte.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **555 cal/porzione**



CHITARRINE CON FAVE E SALAME ALLA MENTA

PER 4 PERSONE
320 g di chitarrine all'uovo - 1,2 kg g di fave fresche (400 g sgusciate) - 30 g di grana padano grattugiato - menta - 40 g di gherigli di noce - 1 spicchio d'aglio - 80 g di salame piccante - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe nero in grani

● **1** Sgranate le fave e sbollentatele per 2-3 minuti, scolatele e privatele della pellicina che le ricopre. Lessatele per circa 10 minuti, scolatele, tenetene da parte un paio di cucchiaiate e mettete le restanti in un mortaio con una dozzina di foglie di menta lavate, l'aglio sbucciato e privato dell'eventuale germoglio, il grana, le noci, 1 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe.
● **2** Aiutandovi con l'apposito pestello, pestate gli ingredienti fino a ottenere una crema fine; unite 6 cucchiai d'olio e mescolate bene.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata; nel frattempo spellate il salame, tagliatelo a fettine sottili e poi a listarelle. Scolate la pasta lasciandola un po' umida e conditela subito con il pesto preparato; unite il salame e le fave tenute da parte, mescolatela bene e servitela con un filo d'olio crudo e foglioline di menta.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **645 cal/porzione**

Far dolci è... magia!



PANEANGELI

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Lievito Pane degli Angeli.

*Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta ben lievitata. Per questo **PANEANGELI** è al tuo fianco da oltre ottant'anni.*





CASARECCE AGLI AGRUMI CON LE ALICI

PER 4 PERSONE
320 g di casarecce - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 100 g di pinoli - 15 g circa di finocchietto selvatico - 25 g di capperi sotto sale - 150 g di alici fresche - farina bianca - origano - olio di semi di arachide - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate l'arancia e il limone e sbucciateli privandoli anche della parte bianca; poi con un coltellino affilato incidete ogni singolo spicchio in modo da eliminare la pellicina che lo riveste. Tenete da parte la metà della scorza dei due agrumi, eliminando la parte bianca.
● **2** Mettete nel mixer i pinoli, le scorze degli agrumi, abbondante finocchietto e i capperi privati del sale. Frullate per qualche istante poi aggiungete gli spicchi d'arancia e la metà degli spicchi di limone, un pizzico di sale e di pepe e 6 cucchiai di olio d'oliva.
Frullate ancora per qualche istante.
● **3** Private le alici della testa, delle interiora e della lisca; lavatele bene e mettetele in una ciotola con gli spicchi di limone avanzati tritati e lasciatele marinare per una decina di minuti. Scolatele e passatele in un velo di farina mescolata con un poco di origano.
● **4** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo friggete le alici in olio di semi ben caldo poi scolatele, appoggiatele su carta assorbente da cucina e salatele. Scolate la pasta, conditela subito con il pesto e servitela con le alicette fritte ancora ben calde.

FACILE
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 25 minuti ● 655 cal/porzione



PASTA E PATATE CON PEPERONI E SPEZIE

PER 4 PERSONE
320 g di pasta mista - 350 g di peperoni rossi - 1 cucchiaio raso di semi di cumino - 1 cucchiaio raso di semi di coriandolo - 1 scalogno - 300 g di patate - erba cipollina - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

● **1** Pulite i peperoni privandoli del picciolo, tagliateli a metà ed eliminate i semi e i filamenti. Poi fateli abbrustolire sotto il grill del forno. Nel frattempo tostate leggermente le spezie in un tegame senza condimento; sbucciate e tritate lo scalogno.
● **2** Quando sono pronti spellate i peperoni e tagliateli a tocchetti. Fate leggermente rosolare lo scalogno in un tegame con 2 cucchiai d'olio, unite i peperoni e le spezie, salate, aggiungete un poco di peperoncino e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti. Passate il tutto al mixer versando poco alla volta l'olio rimasto.
● **3** Sbucciate e tagliate a tocchetti le patate e cuocetele insieme alla pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolate la pasta, conditela subito con il pesto preparato e abbondante erba cipollina tagliuzzata, mescolate e servite subito.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 490 cal/porzione



NUVOLE ALLE ZUCCHINE, ZAFFERANO E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
320 g di nuvole - 300 g di zucchine novelle - 40 g di pistacchi sgusciati - 25 g di grana padano grattugiato - 25 g di foglie di basilico - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio di aglio - 250 g di burrata - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino piccante

● **1** Sbollentate i pistacchi per 2 minuti, scolateli e sbucciateli; lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a tocchetti; sbucciate l'aglio e privatelo del germoglio; lavate il basilico tenendo da parte qualche foglia per il decoro.
● **2** Mettete gli ingredienti preparati nel mixer, unite il grana, lo zafferano e un pezzetto di peperoncino e frullate, versando poco alla volta 6 cucchiai d'olio, fino a che il pesto risulterà omogeneo; salate.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela e passatela in un largo tegame con l'olio rimasto, unite il pesto preparato e saltate per qualche istante.
3 Suddividete la pasta nei piatti e completate con ciuffetti di burrata e foglioline di basilico.

FACILE
Preparazione 25 minuti ● Cottura 15 minuti ● 750 cal/porzione

Far dolci è... passione!





PANEANGELI®

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Dolceneve e Gelatina in fogli PANEANGELI.

*È la passione che ti spinge a creare ogni volta un dolce diverso, a cui nessuno può resistere. Per questo **PANEANGELI** è al tuo fianco da oltre ottant'anni.*

Bouquet aromatico

ROSELLINE, ERBE DELL'ORTO E FIORI DI PESCO IN UN CENTROTAVOLA CHE PER COLORI E FRESCHEZZA È UN VERO INNO ALLA PRIMAVERA

a cura di Paola Mancuso,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 1 vaso di circa 10 cm di diametro e 10 cm di altezza - 1 matassa di rafia naturale - nastro biadesivo - 1 spugna per fioristi (oasis) - 6/8 rametti di rosmarino - 6/8 rametti di mirto - 3/4 rametti di alloro - 1 mazzetto di timo - 15/18 roselline screziate rosa pallido e bianco - 1/2 rami di fiori di pesco

● **1** Applicate 3 strisce di nastro biadesivo in senso verticale sulla superficie esterna del vaso, staccate la pellicola e rivestite il vaso con la rafia applicandola tutt'attorno in maniera irregolare e facendola aderire bene al nastro.
● **2** Immergete la spugna per fioristi in un catino o in un lavello pieno d'acqua fredda e lasciatela affondare fino a impregnarsi bene. Sgocciolatela, ritagliate un cilindro leggermente più piccolo del vaso e inseritevelo all'interno.
● **3** Iniziate la composizione infilzando i rami delle erbe aromatiche nella spugna e accorciandone qualcuno, in modo da creare una composizione di altezze diverse. Accorciate anche qualche rosellina e i rami di fiori di pesco e completate la composizione alternando fiori ed erbe aromatiche.

La carne è fritta

CONIGLIO, MAIALE, VITELLO E POLLO A PICCOLI PEZZI E DELIZIOSAMENTE CROCCANTI. DA GUSTARE "A SCOTTADITO", APPENA COTTI

a cura di Mariateresa Carlucci, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Ornella Rota, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



Cotolettine di vitello con ripieno filante, pag. 54



Ali di pollo alla paprica con salsa agrodolce di peperoni, pag. 54

Piatto e ciotola Rina Menardi, posate Coin Casa, tovagliolo Society. Nella pagina accanto: piatto e tovagliolo Coin Casa, bicchieri EK Klevering. Indirizzi a pagina 6

COTOLETTINE DI VITELLO CON RIPIENO FILANTE

PER 4 PERSONE
8 fette di magatello di vitello spesse circa 2 cm - 120 g di scamorza dolce - 60 g di olive taggiasche denocciolate - 50 g di pinoli - 2 fette di pancarré - 50 g di fiocchi d'avena - 2 uova - 40 g di farina - 20 pomodorini ciliegia - 1 pizzico d'origano - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, strizzateli un po' con le mani in modo che perdano parte dei semini interni e sistemateli su una placca foderata con carta da forno; salate, condite con un filo d'olio extravergine e cuocete in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa.
● **2** Incidete le fette di magatello nel senso dello spessore con un profondo taglio a tasca; poi appiattitele un po' tra 2 fogli di carta da forno con un batticarne. Farcite ogni fetta con qualche lamella di scamorza, qualche oliva e alcuni pinoli. Premete un po' le fette con le mani in modo da chiudere le tasche e metterle di nuovo nella loro forma originaria.
● **3** Appoggiate l'apertura delle tasche nella farina per sigillarle, quindi immergetele nelle uova sbattute e infine passatele in una miscela di pancarré tritato e fiocchi d'avena.
● **4** Friggete le cotolettine in una padella con abbondante olio per friggere caldo; scolatele con un mestolo forato man mano che sono dorate e asciugatele su carta da cucina; salate e pepate. Servite la carne con i pomodorini profumati con l'origano e le foglioline di basilico.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 30 minuti**
● **670 cal/porzione**

BERE GIUSTO
È la scamorza del ripieno a guidare la scelta verso un gagliardo e fresco rosso beneventano, il Piedirosso del Taburno, i cui tannini non aggressivi favoriscono l'accostamento alle carni bianche.

ALI DI POLLO ALLA PAPRICA CON SALSA AGRODOLCE DI PEPERONI

PER 4 PERSONE
8 ali di pollo - 6 fette di pancarré - 1 cipolla - 1/2 cucchiaio di paprica dolce - 1 mazzetto di prezzemolo - 100 g di farina - 2 uova - 3 peperoni misti - 50 ml di aceto bianco - 2 cucchiai di zucchero - 50 ml di vino bianco - olio extravergine d'oliva - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Soffriggete 1/2 cipolla tritata fine con un filo d'olio extravergine e unite i peperoni puliti e tagliati a dadini; fate soffriggere per 5 minuti e sfumate con il vino. Dopo altri 5 minuti aggiungete anche l'aceto, sale e pepe. Lasciate sul fuoco ancora qualche istante, poi unite lo zucchero. Cuocete per altri 5 minuti, fino a quando i peperoni risulteranno caramellati e sciropposi.
● **2** Tagliate grossolanamente la cipolla rimasta e mettetela nel mixer insieme al pancarré spezzettato, la paprica e una manciatina di foglie di prezzemolo; azionate l'apparecchio a intermittenza fino a ottenere un composto omogeneo di briciole non troppo fini.
● **3** Spuntate le ali di pollo e scottatele per 10 minuti in acqua bollente salata; scolatele, fatele intiepidire e asciugare, passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel composto alla paprica; premete bene tra le mani per fare aderire l'impanatura ed eliminate l'eccesso scuotendo delicatamente.
● **4** Friggete le ali impanate in una padella con abbondante olio per friggere caldo fino a quando saranno dorate; scolatele con un mestolo forato e asciugatele su carta da cucina. Servite le ali accompagnate con la salsa di peperoni.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti**
● **Cottura 35 minuti**
● **395 cal/porzione**

BERE GIUSTO
La fragranza aromatica e la saporosa morbidezza della Malvasia di Candia, prodotta nelle colline parmigiane, incontra felicemente la varietà gustativa e odorosa della ricetta.

FRIGGERE A REGOLA D'ARTE
Di solito la carne non si frigge "nuda" perché assorbe troppo olio, risultando pesante da digerire, e si asciuga eccessivamente, diventando secca. Per questo viene protetta prima della cottura con impanature e pastelle ad hoc, che la rendono croccante fuori e succosa all'interno. Perché risulti asciutta e digeribile, bisogna però seguire poche e semplici regole.
● L'olio giusto: il più adatto è quello d'oliva che dà fritture saporite e resta "sano" fino a 200° (temperatura oltre la quale comincia a fumare e diventare indigesto). Se volete fritture di gusto più delicato, scegliete olio di semi d'arachide o di mais che sono entrambi insapori e rimangono stabili fino alla temperatura di 190°.
● Il recipiente: usate sempre padelle o pentole a bordi alti in ferro, alluminio pesante o antiaderente, meglio se corredate dell'apposito cestello, in modo che gli ingredienti possano galleggiare nell'olio.
● La temperatura: deve essere costante dall'inizio alla fine e non superare mai i 190°. Per controllarla scaldate bene l'olio a fuoco medio, senza farlo fumare, e immergetevi il manico di un cucchiaio di legno: se è caldo al punto giusto si formano subito tutto intorno tante piccole bollicine. Oppure tuffate un pezzetto di pane nell'olio: deve sfrigolare all'istante e prendere un leggero colore dorato in 30 secondi. Se si scurisce di più vuol dire che la temperatura è troppo alta e dovete abbassare la fiamma.
● Le quantità: friggete pochi pezzi di cibo alla volta per non ammassarli e abbassare troppo la temperatura dell'olio. Salate il fritto solo un attimo prima di servirlo, per mantenerlo croccante.

Piatto Rina Menardi, bicchieri Coin Casa, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6



FRITTELLE DI CARNE, SALSICCIA AL FINOCCHIETTO E RUCOLA

PER 4 PERSONE

300 g di lonza a fette - 300 g di salsiccia al finocchietto - 1 uovo - 100 g di farina - 100 ml di vino bianco - 1 mazzetto di rucola - scorza di limone non trattato - olio per friggere - insalata di pomodori e rucola per accompagnare - sale - pepe

● **1** Sgusciate l'uovo e separate il tuorlo dall'albume. Preparate una pastella sbattendo il tuorlo in una ciotola con il vino e la farina, oppure frullate i 3 ingredienti nel mixer; coprite con la pellicola e fate riposare per 15 minuti.
● **2** Spellate la salsiccia, sbriciolatela e rosolatela per pochi istanti in una padella antiaderente con la lonza tagliata a dadini. Incorporate alla pastella l'albume montato a neve con 1 pizzico di sale, poi il mix di carne e salsiccia, quindi la rucola spezzettata, 1 macinata di pepe e 1 pizzico di scorza di limone grattugiata.
● **4** Scaldate abbondante olio in una padella e tuffatevi il composto a cucchiaiate; lasciate dorare le frittelle da ogni parte, scolatele e asciugatele su carta da cucina. Salate e servite subito, accompagnando con l'insalata di pomodori e rucola.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 500 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il Lambrusco Salamino regala una completa delicatezza che parte dalla graduale effervescenza e sfocia in una riuscita fusione con gl ingredienti grassi e aromatici.



Piatto grande Rina Menardi, piatto decorato Piattipici, cucchiaio e ciotolina Coin Casa, vassoietto Ittala, tovagliolo Society. Nella pagina accanto: ciotola e piatto fondo Rina Menardi, forchetta J&V Store, piatto con bordo e tovaglia Coin Casa, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6

SPIEDINI DI CARNE MISTA E VERDURE CON IMPANATURA CROCCANTE

PER 4 PERSONE
500 g di fettine di carne mista (pollo, vitello, maiale) - 80 g di prosciutto cotto in 1 sola fetta - 2 carote - 4 fagiolini piattoni - 2 uova - 100 g di fiocchi di mais - 125 g di yogurt greco - 75 g di maionese - 1 mazzetto di basilico - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Pelate le carote, tagliatele a rondelle e scottatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Riducete i piattoni a tocchetti e scottate anche questi per 5 minuti.
● **2** Tagliate le fettine di carne e il prosciutto a striscioline di 2 cm circa e poi a quadretti. Infilate su alcuni spiedini le carni e le verdure, alternandole.
● **3** Con il frullatore a immersione, emulsionate lo yogurt con la maionese, qualche foglia di basilico, sale, pepe e poca acqua, in modo da ottenere una salsina non troppo fluida.
● **4** Passate gli spiedini prima nelle uova sbattute, poi nei fiocchi di mais sbriciolati. Friggete in olio caldo e asciugate su carta da cucina. Salate e pepate a piacere e servite accompagnando con la salsina.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 10 minuti ● 540 cal/porzione

BERE GIUSTO
Versatile e incisivo, il Teroldego Rosato interpreta l'accostamento a carni di natura diversa e, grazie alla sua terrosità, è sensibile alla freschezza delle verdure e dello yogurt.

BOCCONCINI DI CONIGLIO IN CROSTA DI PISTACCHI

PER 4 PERSONE
600 g di lombatina di coniglio disossata - 1 bicchiere di vino bianco - 50 g di pistacchi sgusciati - 4 fette di pancarré - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 melanzana - 1/2 limone - 1 mazzetto di timo - 50 g di farina - olio extravergine d'oliva - olio per friggere - sale - pepe in grani

● **1** Tagliate le lombatine a tocchetti e raccoglieteli in una ciotola; condite con un filo d'olio extravergine, unite l'aglio a fettine, il rosmarino a ciuffetti, 4 grani di pepe pestati e il vino; coprite con la pellicola e lasciate marinare per mezz'ora.
● **2** Pelate la melanzana, tagliatela a tocchetti e lessateli in acqua bollente salata per 15 minuti; scolateli e sgocciolateli, lasciateli intiepidire, poi frullateli con pochissimo olio extravergine, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 pizzico di sale, 1 macinata abbondante di pepe e le foglioline di timo.
● **3** Stemperate la farina con poca acqua, poi unitene dell'altra quanto basta a ottenere una pastella non troppo fluida (75 ml circa in tutto). Sgocciolate bene i bocconcini di coniglio e passateli prima nella pastella di farina e acqua e poi nel pancarré tritato nel mixer insieme ai pistacchi, premendo bene perché l'impanatura aderisca perfettamente.
● **4** Friggete i bocconcini impanati in una padella con abbondante olio per friggere caldo; quando saranno dorati, scolateli e asciugateli su carta da cucina. Salateli e serviteli accompagnando con la salsa di melanzane.

FACILE ● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **480 cal/porzione**

BERE GIUSTO
Il lucchese Montecarlo, bianco asciutto e tenero, è tra i vini più adatti alle carni bianche, specie se la cottura è elaborata ed è arricchita da ingredienti mediterranei.





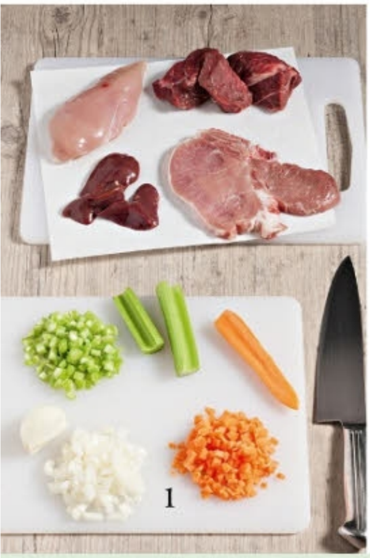
Olive ripiene all'ascolana

UNA SPECIALITÀ MARCHIGIANA CHE TUTTI CONOSCONO. SCOPRIAMO I SEGRETI DELL'AUTENTICA RICETTA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello
foto di Michele Tabozzi

L'oliva tenera ascolana, detta anche oliva concia, di San Francesco e semplicemente Ascolana, vantava già tanti illustri estimatori ai tempi dell'antica Roma. Marziale offriva questi teneri frutti all'inizio dei banchetti per stimolare l'appetito e alla fine per ripulire la bocca, Plinio le considerava tra le migliori olive, tanto da dedicare a questo prodotto un'ode, e ne apprezzava l'olio che se ne estraeva, oltre a consigliarle come un ottimo rimedio curativo contro la renella e la carie, perfino Nerone ebbe modo di gustarle come stuzzicante antipasto. Non mancano poi i suggerimenti di famosi personaggi, come Catone e Marco Varrone, per addolcirle e conservarle. Non c'è quindi da stupirsi se per sfruttare al meglio le peculiarità di un frutto così dolce e ricco di polpa, diffuso soprattutto nella provincia di Ascoli Piceno, gli Ascolani

> segue a pag. 60









LA PREPARAZIONE

PER 8 PERSONE

40-50 grosse olive verdi tenere e dolci (preferibilmente olive tenere ascolane) - 50 g di carne di manzo - 50 g di carne di maiale - 50 g di petto di pollo -1-2 fegatini di pollo - 15 g di mollica di pane - poco brodo - 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 1 piccola cipolla - 1 cuoricino di sedano - 1 carotina - 3 uova - 1/2 cucchiaio di concentrato di pomodoro - la scorza di 1/2 limone - 1 pizzico di chiodi di garofano, noce moscata e cannella in polvere - poca farina - pangrattato - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - abbondante olio d'oliva - sale - pepe

• **1** Pulite il sedano, la carotina e la cipolla; tritate grossolanamente tutte le verdure con un pesante coltello. • **2** Fate soffriggere il trito in un tegame con 2-3 cucchiai di olio; mantenete la fiamma bassa per evitare di bruciarle, eventualmente bagnate con 1-2 cucchiai di acqua. Pulite i fegatini e tagliate tutte le altre carni a dadini. • **3** Unite al soffritto di verdure i dadini di manzo, pollo e maiale e fateli rosolare; dopo pochi minuti aggiungete anche i fegatini. Spruzzate con il vino e fatelo evaporare, poi aggiungete il concentrato sciolto in poca acqua e fate restringere il fondo a fiamma viva. • **4** Passate tutto al mixer, raccogliete il composto in una ciotola, unite il sugo di cottura, la mollica di pane bagnata nel brodo e strizzata, un uovo e il parmigiano; insaporite con la scorza di limone grattugiata, le spezie, un pizzico di sale e pepe e amalgamate bene. • **5** Snocciolate le olive praticando con un coltellino un taglio a spirale come se doveste sbucciare un'arancia. • **6** Farcite ogni oliva con una pallottolina del composto e richiudetele ricomponendole nella forma originale. • **7** Passate le olive farcite prima nella farina, poi nelle restanti uova sbattute, quindi nel pangrattato. • **8** Scaldate abbondante olio in un tegame non troppo largo e a bordi alti, immergetevi, appena l'olio è ben caldo ma non fumante, poche per volta, le olive farcite; appena si sarà formata una crosticina dorata scolatele man mano con una schiumarola e appoggiatele su carta assorbente da cucina in modo che perdano l'unto in eccesso. Servitele ben calde.









> *segue da pag 58*

si siano inventati un modo per trasformarlo in un croccante ghiotto bocconcino farcito. In origine il ripieno veniva preparato con erbe di campagna, ma presto si preferì sostituirlo con un mix di carni, in genere recuperate da arrosti o bolliti cucinati il giorno prima. Le prime ricette risalgono alla fine dell'Ottocento, quando i cuochi delle famiglie nobili ascolane incominciarono a farcire le olive coltivate nei poderi padronali. Si trattava comunque di preparazioni collegate alle più importanti ricorrenze e riservate ai ceti più ricchi in grado di affrontare le spese dei lunghi tempi di preparazione.

Non solo antipasto

Ma veniamo ai giorni nostri. Per gustare le vere olive all'ascolana non resta che recarsi in zona (ascolano, teramano e dintorni), dove la ricetta non ha subìto grandi stravolgimenti, pur proponendosi in varianti diverse: non tutti aggiungono i fegatini, c'è chi unisce un po' di mortadella, chi preferisce il prosciutto crudo, alcuni poi arricchiscono il soffritto con un paio di fettine di lardo. Punti fermi per tutte le interpretazioni l'utilizzo dell'Oliva Tenera Ascolana del Piceno Dop, il tocco di spezie e scorza di limone e la frittura in abbondante olio extravergine d'oliva. Senza dimenticare il taglio a spirale dell'oliva per mantenerne, a farcitura avvenuta, la forma originale. Tutto questo lavoro per un semplice antipasto? Non è detto. Accompagnate con cremini fritti e costolettine di agnello, le olive ripiene entrano a far parte del "fritto all'ascolana" e arrivano in tavola anche come secondo piatto.

BERE GIUSTO
È difficile scegliere un vino non ascolano, vista la vicinanza di aromi e gusti: l'oliva tenera ascolana è già molto carnosa, con il ripieno la sensazione si fa ancora più intensa e richiede un rosso vigoroso, magari non troppo complesso, ma certamente capace di governare questo coacervo di voluttà. Il Rosso Piceno di Clara Marcelli è esuberante sin dal colore viola, i profumi evocano l'oliva e il cacao, il sapore è schietto, generoso e teso.





PAROLA DI ESPERTO
Le olive ascolane abitano anche qui, da Iervasciò, Contrada San Michele, in provincia di Ascoli Piceno (tel. 073597936), azienda agrituristica con ristoro aperto su prenotazione nel fine settimana. Un team di famiglia: Massimo Giannetti (nella foto) e la mamma Giuseppina ai fornelli, il fratello Attilio in sala, mentre papà Marino cura l'orto e le pecore. Tutti con la voglia di riportare in tavola la cucina locale.
Si dice che le vostre olive ripiene siano speciali, avete qualche segreto? Utilizziamo olive messe in salamoia da noi e le snoccioliamo a mano, come vuole la tradizione.
La vostra ricetta per il ripieno? Puntiamo su quello di carne, utilizzandone 2 o 3 tipi: pollo, maiale e talvolta agnello, particolarmente apprezzato dalle nostre parti. Su questa base variamo spesso la ricetta giocando anche sulla scelta di spezie diverse.
Qualche dritta per la frittura? Con l'olio di oliva biologico del territorio, naturalmente ben caldo, il risultato è eccellente, anche se un po' dispendioso. Comunque, per ottenere olive croccanti e dorate è molto importante farcirle all'ultimo momento, subito prima di friggerle.
Come le servite agli ospiti del locale? Di preferenza come antipasto, è il momento in cui si possono apprezzare meglio.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, tra le tante specialità marchigiane, anche questo piatto.

OSTERIA LA ROSA DEI VENTI
Via Giacomo Leopardi 17, Ortezzano (AP), tel. 0734778016
Il locale, nel centro storico di questo piccolo paese, offre olive ripiene imperdibili, servite con un ottimo affettato, pizze leggere, gustose panzanelle e una bella scelta di specialità locali.

COPPO 1873
Contrada Maliscia di Porchia, 50/1, Montalto delle Marche (AP), tel. 0736829001
Agriturismo a conduzione familiare che propone un menu fisso ma molto ricco, incominciando dall'antipasto, che abbina ai tradizionali affettati olive, cremini e carciofi fritti. Ed è solo l'inizio.

RISTORANTE PIZZERIA L'ARCO
Via IV Novembre 63, Maltignano (AP), tel. 0736304490
Tra i numerosi piatti tipici che offre il ristorante spiccano le olive caserecce ascolane, che si possono anche acquistare su prenotazione, sia crude sia appena fritte.

TRATTORIA DA ROVERINO
Via Ascoli 10, Ascoli Piceno, tel. 0736844242
Filiera corta e piatti del territorio sono i punti fermi del locale, presidio Slow Food. Si inizia con olive all'ascolana e pecorino fritto per proseguire con tanti altri piatti tipici.

Filetti di maiale in crosta di caffè

UNA RICETTA ORIGINALISSIMA PER STUPIRE GLI AMICI CON UN SAPORE INUSUALE, MA IN EQUILIBRIO CON TUTTI GLI ALTRI INGREDIENTI

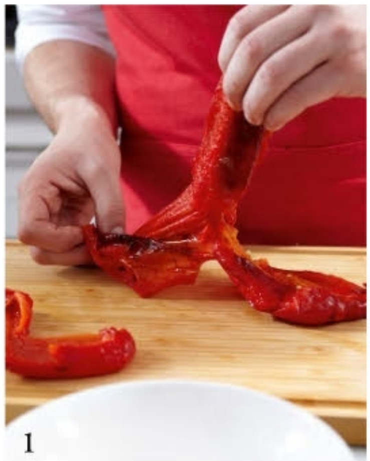
di Simone Rugiati, a cura di Monica Sartoni Cesari, foto di Felice Scoccimarro



SIMONE RUGIATI
Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.

FILETTI DI MAIALE IN CROSTA DI CAFFÈ, CON SALSA DI PEPERONI ROSSI E SFOGLIETTE CROCCANTI DI FARINA DI MAIS

PER 4 PERSONE
2 filetti di maiale (meglio se di cinta senese) - caffè in polvere miscela arabica - bacche di ginepro - zucchero integrale di canna (meglio se muscovado) - 2 grossi peperoni rossi - **100 g di** farina di mais a cottura rapida - olio extravergine di oliva - sale in fiocchi (tipo Maldon) - pepe nero


1

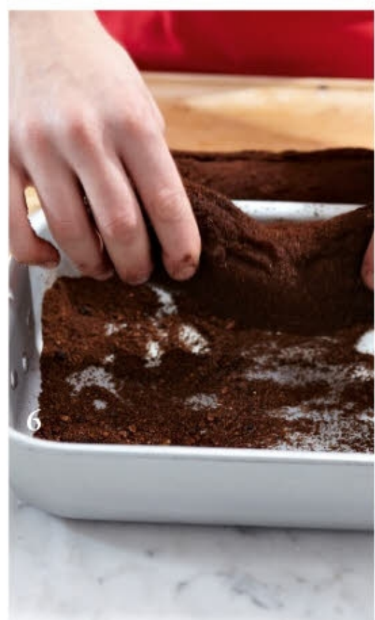

2


3


4

● **1** Lavate i peperoni, disponeteli in una teglia foderata con carta da forno, versatevi un dito di acqua e cuoceteli in forno già caldo a 220°C per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati, finché saranno abbrustoliti.Trasferiteli in una ciotola, copriteli con pellicola per alimenti e lasciateli raffreddare. Spellate i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti, dividete la polpa a falde e regolate di sale e pepe.
● **2** Portate a ebollizione mezzo litro di acqua in una casseruola con 2 cucchiai di olio, salatela e versate la farina di mais a pioggia, mescolando con una frusta, per non formare grumi. Cuocete per 5 minuti a fiamma bassa, mescolando.
● **3** Stendete la polentina in strati sottili su più fogli di carta forno, spalmando con una spatola. Trasferite le sfogliette di polenta con la loro carta da forno sulla placca e passatele in forno a 200°, finché risulteranno dorate e croccanti (circa 5-10 minuti).
● **4** Frullate le falde di peperone con un frullatore a immersione, versando a filo 4 cucchiai di olio, fino a ottenere una salsa densa e ben emulsionata.
● **5** Pulite i filetti di maiale, eliminando le eventuali parti grasse o fibrose; quindi spennellateli con un velo d'olio e regolate di sale e pepe.
● **6** Passate i filetti di maiale in una miscela di caffè e zucchero di canna in egual volume (non peso) aromatizzata con qualche bacca di ginepro tritata. Infornateli a 190° per 20-25 minuti.
● **7** Lasciate riposare i filetti coperti con fogli di alluminio per 5 minuti. Tagliateli a fette spesse e serviteli con la salsa di peperoni e le sfogliette di farina di mais.


5


6

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 1 ore e 30 minuti**
● **480 cal/porzione**



Informazione Pubblicitaria







Non vi resta che aggiungere un rinfrescante bicchiere di Coca-Cola, sceglete quella che fa per voi.

Coca-Cola, Coca-Cola Zero e Coca-Cola light: scegli quella che si adatta alla tua alimentazione bilanciata e al tuo stile di vita attivo e sano.

Guarda questa videoricetta e tante altre su Youtube.com/CeniamoInsieme

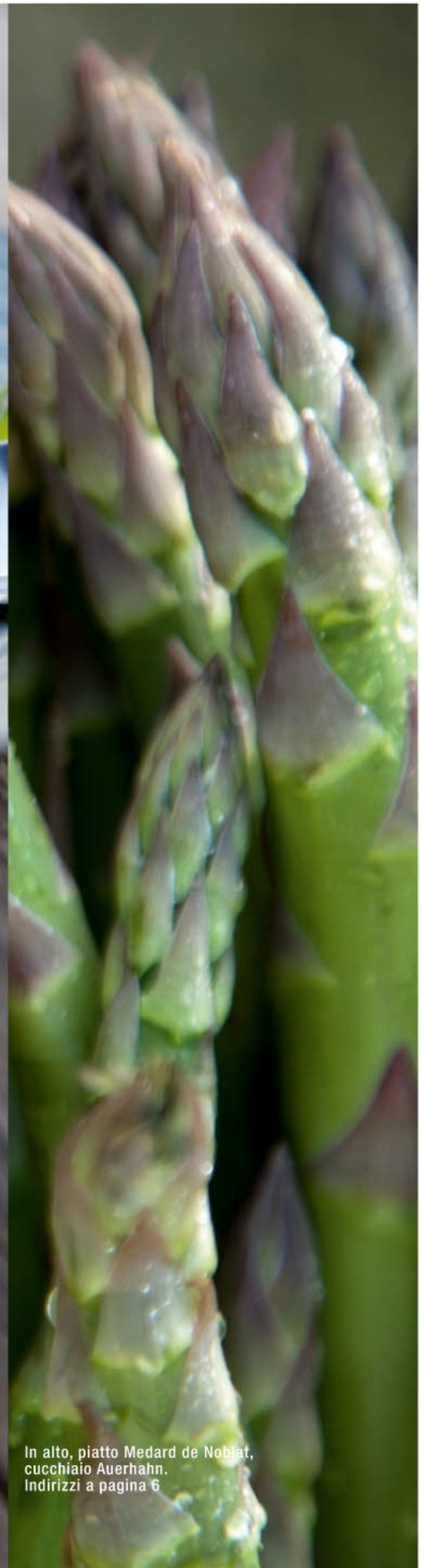


Asparagi, il bianco e il verde

CARNOSO E DELICATO UNO, RAFFINATO E DECISO L'ALTRO, SONO I GRANDI PROTAGONISTI DELLA CUCINA DI PRIMAVERA. E RENDONO OGNI PIATTO INIMITABILE

a cura di Alessandro Gnocchi, foto di Adriano Brusaferri, ricette di Alessandra Avallone, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi





In alto, piatto Medard de Noblat, cucchiaio Auerhahn.
Indirizzi a pagina 6

ASPIC IN SALSA VERDE

PER 6 PERSONE
1 mazzo di asparagi bianchi - 1 mazzo di asparagi verdi - una decina di piattoni teneri - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 uovo sodo - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - grosse foglie di basilico per decorare - aceto - 20 g di gelatina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Separate le punte dai gambi degli asparagi. Pelate i gambi raschiandoli con un pelapatate e lessateli in acqua salata per 10 minuti, scolateli, immergeteli in acqua ghiacciata e scolateli di nuovo. Ripetete l'operazione con le punte cuocendole per 5 minuti e tenete da parte l'acqua di cottura. Lessate i piattoni e scolateli.
● **2** Frullate il basilico con metà degli asparagi. Tenete da parte 2 cucchiai di frullato e allungate il resto con l'acqua di cottura degli asparagi fino ad avere 6 dl di liquido. Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela con qualche cucchiaio di frullato di verdura diluito. Versatela nel resto del liquido e fate raffreddare in frigorifero finché il composto risulta sciropposo.
● **3** Versate uno strato di 1/2 cm di gelatina in uno stampo da terrina da 1 l e fate rapprendere in freezer per qualche minuto. Disponetevi sopra un primo strato di punte e gambi degli asparagi verdi tenuti da parte, uno di piattoni e uno di punte e gambi degli asparagi bianchi tenuti da parte; coprite ogni strato di verdure con la gelatina e fate rapprendere in freezer prima di disporre lo strato successivo.
● **4** Mentre la terrina raffredda completamente, preparate la salsa. Frullate le foglie di prezzemolo con la crema di asparagi tenuta da parte, i capperi e 1 cucchiaio di aceto. Schiacciate l'uovo sodo con la forchetta, incorporatelo alla salsa verde con poco olio, salate, pepate e, se necessario, aggiungete una spruzzata di aceto. Servite la terrina tagliata a fette con la salsa verde di accompagnamento e decorate con foglie di basilico.

MEDIA
● Preparazione 50 minuti ● Cottura 15 minuti ● 165 cal/porzione

INSALATA CON INVOLTINI DI SPECK

PER 4 PERSONE
2 mazzi di asparagi verdi - 100 g di insalatine miste da taglio con bietoline e rucola - 100 g di tarassaco novello - 12 fette di speck - 80 g di robiola o caprino fresco - 1 scalogno nuovo - aceto rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate gli asparagi dalla parte legnosa. Sceglietene 8-10 tra quelli più teneri, tagliateli a nastro, poneteli in acqua fredda e trasferiteli in frigorifero per circa 30 minuti. Cuocete gli altri al vapore (se sono troppo grossi, divideteli prima a metà); poi lasciateli raffreddare.
● **2** Spalmate le fettine di speck con il formaggio. Formate dei mazzetti con gli asparagi preparati e avvolgeteli nelle fettine di speck e insaporite con il pepe. Mescolate le insalatine miste con il tarassaco ben lavato.
● **3** Tritate finemente lo scalogno, scaldatelo in una piccola casseruola con 1 cucchiaio d'olio e salatelo; appena inizia a profumare bagnatelo con 2-3 cucchiai di aceto, togliete dal fuoco e aggiungete altri 3 cucchiai d'olio. Disponete nei piatti l'insalata, aggiungete gli involtini di asparagi, condite con la vinaigrette tiepida appena preparata e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 270 cal/porzione

In questa pagina, Piatto Kahla.
A destra, piatto Broste Copenhagen, coltello Auerhahn.
Più a destra, piatto Denby.
In basso, piatto Denbwy, bottiglia Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6









SFORMATO DI SALMONE MARINATO E ASPARAGI BIANCHI

PER 4 PERSONE
2 mazzi di asparagi bianchi - 300 g di salmone in una fetta spessa - 8 punte di asparago verde - 1 uovo - 1/2 dl di panna fresca - 1 mazzetto di erbe miste (cipollina, aneto, cerfoglio o prezzemolo) - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Tritate le erbe e tenetene da parte 1 cucchiaio; mescolate il resto con 1 cucchiaio di sale, condite il salmone e fatelo insaporire per 40 minuti. Sciacquate il pesce e tagliatene metà a fettine; frullate il resto con l'uovo, la panna e le erbe tritate tenute da parte.
● **2** Togliete le punte agli asparagi bianchi, lessatele, scolatele e fatele raffreddare. Imburrate uno stampo a cerniera di 10 cm di diametro, rivestitelo di carta da forno e imburratelo nuovamente. Dividete a metà le punte bianche e appoggiatele lungo il bordo con la parte tagliata verso l'esterno. Riempite lo stampo con le fettine di salmone alternate alla crema di pesce alle erbe, terminando con il pesce. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti, proteggendo le punte con un foglio di alluminio.
● **3** Intanto, pelate i gambi bianchi e tenete da parte le bucce; lessate la parte tenera dei gambi con le punte di asparago verde, scolate tutto, frullate con 2 cucchiai d'olio, salate e pepate. Friggete le bucce tenute da parte in abbondante olio, decorate lo sformato e servitelo con la salsa di asparagi appena preparata.

MEDIA
● **Preparazione 55 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **335 cal/porzione**

MILLEFOGLIE DI PASTA FILLO

PER 4 PERSONE
1 confezione di pasta fillo - 2 mazzi di asparagi verdi 4 fette di pancetta - 1 cipollotto - 1 cucchiaio di fiocchi di patate - 1 mazzetto di basilico - pecorino romano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mondate gli asparagi e tenetene da parte 4 interi; tagliate le punte degli altri, scottatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolatele e dividetele a metà. Pelate la parte tenera dei gambi
e cuocetela per 5 minuti; scolate e tagliate a pezzetti. Cuocete i 4 asparagi interi, scolateli e immergeteli in acqua fredda.
- **2** Soffriggete il cipollotto tritato finemente con la pancetta, aggiungete 1 cucchiaio d'olio, i gambi degli asparagi appena lessati e cuoceteli finché sono teneri. Frullate nel mixer la preparazione di asparagi, fino a quando risulta cremosa, passatela al setaccio, legate con i fiocchi di patate, regolate di sale e pepate. Ritagliate la pasta fillo in rettangoli di 12x7 cm circa, spennellateli leggermente d'olio, trasferiteli su una placca e cuoceteli in forno a 180° finché sono dorati.
- **3** Disponete su un piatto 1 o 2 sfoglie croccanti sovrapposte, aggiungete 1 strato di crema di asparagi, 1 grattatina di pecorino, qualche punta di asparago e qualche foglia di basilico. Terminate con uno strato di crema di asparagi. Decorate ogni millefoglie con un asparago intero, pecorino, pepe e basilico. Procedete in tal modo fino ad esaurire gli ingredienti formando 4 millefoglie. Se vi piace, potete servire accompagnando con un uovo in camicia.

MEDIA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 450 cal/porzione









In questa pagina, piatto in vendita da La Rinascente. A sinistra, piatto Broste Copenhagen, cucchiaino Auerhahn. In basso, piatto Broste Copenhagen. In basso a sinistra, piatto Broste Copenhagen, forchetta Auerhahn, bicchiere Bormioli Rocco. Indirizzi a pagina 6

CROSTATA CON POMODORINI E CIPOLLOTTI ALLA RICOTTA

PER 8 PERSONE

100 g di farina bianca - 100 g di farina di farro integrale - 90 g di burro - pecorino grattugiato - 6 cipollotti - 1 mazzo di asparagi fini - 1 mazzetto di basilico - 12 pomodorini - 200 g di ricotta - 1 dl di panna - 3 uova - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Versate nel mixer le 2 farine, aggiungete il burro a dadini, 1 pizzico di sale, 2 cucchiai di pecorino e mixate fino ad avere un composto sabbioso. Aggiungete 3 cucchiai di acqua ghiacciata, lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo almeno 1 ora.
● **2** Tagliate a metà i bulbi dei cipollotti, cuoceteli in una casseruola con 1 tazza di acqua; quando il liquido è evaporato, versate un filo d'olio, salate e rosolate per eliminare l'eccesso di umidità. Lessate gli asparagi in acqua bollente salata per 10' minuti. Lavate i pomodorini, incideteli alla base, salateli e conditeli con poco olio, cuoceteli in forno a 180° per 20 minuti. Mescolate la ricotta con le uova, la panna, 2 cucchiai di pecorino, sale e pepe.
● **3** Stendete la pasta; ritagliatevi un disco e disponetelo sulla base di uno stampo a cerniera; con il resto della pasta formate una striscia e rivestite il bordo dello stampo. Sigillate le giunture del guscio di pasta premendo bene con le dita. Riempite la crostata con gli asparagi, i cipollotti, i pomodorini alternandoli a foglie di basilico, versate la crema alla ricotta sopra le verdure e infornate. Cuocete a 180° per 1 ora. Lasciate intiepidire o raffreddare la crostata prima di servire.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 335 cal/porzione



Piatto in vedita
da La Rinascente.
Indirizzi a pagina 6

GNOCCHI CON RAGÙ DI GAMBERI E ASPARAGI BIANCHI

PER 4 PERSONE
400 g di patate a pasta gialla - 150 g di farina - 1 uovo piccolo - 2 cipollotti - 4 grossi asparagi verdi - 1 mazzo di asparagi bianchi - 200 g di gamberetti sgusciati - qualche filo di erba cipollina - 4 cucchiai di panna fresca - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

● **1** Lessate le patate con la buccia in abbondante acqua salata, scolatele, sbucciatele e schiacciatele; lasciatele intiepidire quindi impastatele con l'uovo sbattuto aggiungendo poco alla volta la farina necessaria ad ottenere un impasto ben legato. Formate gli gnocchi, passateli sopra i rebbi della forchetta, infarinateli leggermente e poi fateli asciugare per circa 1 ora.
● **2** Tagliate le punte agli asparagi bianchi, lessatele, scolatele appena sono tenere e dividetele a metà. Nella stessa acqua lessate gli asparagi verdi e i gambi dei bianchi ben puliti e tagliati a pezzetti. Mondate e tagliate a pezzetti i cipollotti, saltateli in padella con 2 cucchiai d'olio, unite i gambi degli asparagi bianchi e gli asparagi verdi, bagnate con poca acqua di cottura e cuocete 5 minuti. Frullate le verdure con il frullatore a immersione, versate la crema in una casseruola, aggiungete la panna, l'erba cipollina, mescolate e spegnete dopo qualche bollore; salate e pepate.
● **3** Saltate in padella i gamberetti con 1 noce di burro, unite le punte degli asparagi bianchi e mescolate per 30 secondi. Nel frattempo, lessate gli gnocchi, scolateli e ripassateli in padella aggiungendo una seconda noce di burro, pepate e cospargete di erba cipollina. Versate nei piatti la crema di asparagi e cipollotti ben calda, adagiatevi sopra gli gnocchi con il loro condimento e servite.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **410 cal/porzione**

BERE GIUSTO

Gli asparagi appartengono a quel ristretto gruppo di vegetali ai quali il vino dedica un'attenzione speciale, sia da protagonisti della ricetta sia da partner di rilievo. L'insalata con gli involtini e gli gnocchi prediligono la delicata vena aromatica e il sapore avvolgente di un Veltliner. Millefoglie e crostata esprimono una linea comune, pur nella differenza delle composizioni, esigendo le attenzioni di un bianco sostanzioso come il Sauvignon del Collio. Lo sformato di salmone merita la delicatezza del veneto Bianco di Breganze. La caratteristica tattile dell'aspic è custodita da un Prosecco di Conegliano Extra Dry.

Burro e Miele



BURROSA SENZA BURRO

"Aveva i capelli rossi e vivaci e un'anima trasparente come l'acqua del ruscello": per introdurre sul suo **burro-e-miele.blogspot.it** la torta al rabarbaro senza olio e senza burro, Eleonora ha scelto una storia affascinante, quella della donna silenziosa come l'alba. Il suo blog è dolce e ricco di spunti sani... chissà come cambierà nei prossimi mesi, quando Eleonora diventerà mamma!



CUPCAKE PER CAROLINA

In famiglia il rabarbaro era ricordato solo per le caramelle amare odiate dai bambini. Eppure Carolina (**semplicemente peperosa.com**), quando lo ha visto al mercato, non ha resistito... Il risultato sono cupcake da leccarsi i baffi.

semplicemente pepe rosa



LE MERAVIGLIE DI CHIARA

Chiara ha scritto una tesi su Carroll, l'autore di Alice nel paese delle meraviglie. E sul suo **chiharubatolecrostate.com** ci sono ricette sorprendenti, come la crostata di rabarbaro e fragole (foto). Nella vita decora, dipinge e cucina; come dice lei: "Basta creare e non importa se con colori acrilici o alimentari, se con cartapesta o pasta di zucchero".



IN CUCINA CON BETH

Abita in North Dakota, scrive di food e spesso è in viaggio. A Beth il rabarbaro piace talmente tanto che gli ha dedicato un blog (**rhubarbandvenison. blogspot.it**) ricco di ricette dal sapore americano.

Rhubarb & VENISON

Rab@rbaro

LA SUA ELEGANZA ACIDULA E APPENA AMARA, AMATA NEL MONDO ANGLOSASSONE, STA CONQUISTANDO LA PASTICCERIA ITALIANA. E I BLOG APERTI AI SAPORI CHE VENGONO DA LONTANO

di Barbara Roncarolo



Fragola e Limone

GLI INGREDIENTI SPECIALI DI SARAH

Appassionata di libri di cucina e di ingredienti introvabili, sul sito di Sarah (**fragolelimone.com**) non poteva mancare una coloratissima crostata al rabarbaro, proposta anche in versione senza glutine. Se per le sue ricette ha bisogno di questo vegetale, difficile da trovare in Italia, va dal suo fornitore, in Svizzera.



[anemone's corner]
cooking in love

PROFUMI E COLORI NELL'ANGOLO DI MARI

Torte, muffin, financier, semifreddi... Sul sito di Mari (**anemoneincucina.com**) gli spunti per usare questa pianta in cucina abbondano. Nell'imbarazzo della scelta, la curiosità cade sullo sciroppo (foto), fatto solo con acqua, zucchero, limone e rabarbaro. Si consuma come bevanda o per arricchire i dolci.

Venite a trovarci su facebook.com/saleepepemagazine e segnalateci il vostro blog





Le pentole e gli accessori in acciaio smaltato non assorbono e non trasmettono odori, sono resistenti agli acidi naturali (succo di limone, aceto...) quindi adatti a conservare cibi, anche in frigo. Si raggiunge velocemente l'ebollizione dei liquidi, il cibo può cuocere a bassa temperatura, con un notevole risparmio di energia.

www.wald.it



Cucina d'autore in cascina

NICOLA CAVALLARO, CHEF DEL RISTORANTE UN POSTO A MILANO DELLA CASCINA CUCCAGNA, HA SCELTO PER NOI DUE RICCHI PIATTI VEGETARIANI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

La pasta, così come il pane e i dolci, è sempre fatta in casa, verdure, frutta, farine e olio provengono da agricolture biologiche e i piatti del menu, che cambiano di stagione in stagione, vengono preparati con i migliori prodotti del territorio e sono adatti a tutte le età e a tutte le tasche. Nicola Cavallaro interpreta così, con occhio attento alla tradizione, gli ingredienti delle piccole aziende dalle quali si rifornisce Cascina Cuccagna, una delle più antiche cascine agricole milanesi, recentemente recuperata a diverse attività culturali.



BENTORNATO NICOLA
Dopo il diploma al Cordon Bleu di Londra, Nicola Cavallaro alterna per molti anni numerose esperienze su navi da crociera e prestigiosi ristoranti e hotel di tutto il mondo, da San Francisco e New York ad Hong Kong. Richiamato dalle proprie origini, rientra in Italia, lavora a Bologna, a Roma e infine a Milano dove approda all'Ape Piera e lo trasforma nel Nicola Cavallaro Ristorante al San Cristoforo, aggiudicandosi una stella Michelin. Da un anno è chef di Un posto a Milano, che ha sede negli ambienti di Cascina Cuccagna (www.unpostoamilano.it)



Spaghetti alle carote e curcuma con verdure
pag. 74

SPAGHETTI ALLE CAROTE E CURCUMA CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

per la pasta: 100 g di farina 00 - 130 g di semola - 100 g di centrifugato di carote - 2 g di curcuma - 1 albume

per il condimento: 12 pomodorini datterini essiccati - 20 g di olive di Gaeta - 20 g di cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 30 g di broccoli verdi - 30 g di zucchine - 30 g di peperone - 50 g di carote - 1 rametto di timo e di maggiorana - 8 foglie di basilico - 1 peperoncino fresco - vino bianco secco - parmigiano reggiano - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la pasta: raccogliete sulla spianatoia la farina e 100 g di semola, unite il centrifugato di carote, l'albume e la curcuma e impastate fino a ottenere una pasta consistente. Lasciatela riposare per mezz'ora in frigorifero.
● **2** Stendete la pasta in una sfoglia dello spessore di un paio di millimetri e tagliatela a grossi spaghetti. Per farlo potete usare l'apposita trafila, oppure appoggiarla su una chitarra per spaghetti e passarvi sopra un matterellino. Spolverizzate gli spaghetti ottenuti con la rimanente semola e formate delle matassine.
● **3** Dividete i broccoli a cimette e riducete tutte le altre verdure a dadini. Fate soffriggere in una padella con 2-3 cucchiai di olio lo spicchio d'aglio schiacciato.
● **4** Unite nella padella tutte le verdure preparate, aggiungete il peperoncino e fatele saltare a fuoco vivo.
● **5** Sfumate con una spruzzata di vino bianco, lasciatelo evaporare e continuate la cottura per pochi minuti: le verdure devono risultare croccanti. Prima di togliere dal fuoco aggiungete le olive e i pomodorini, profumate con timo e maggiorana e regolate di sale.
● **6** Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli conservando un po' dell'acqua di cottura e fateli saltare nella padella con le verdure, ammorbidendo con un mestolino dell'acqua tenuta da parte. Completate con un filo di olio e parmigiano grattugiato, distribuite la pasta nei


1


2


3


4


5


6









CROCCHETTE ALLE MANDORLE CON SALSA CIAPASÙ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di patate a pasta bianca - 100 g di grana padano grattugiato - 2 uova e 2 tuorli - 100 g di farina bianca - 200 g di mandorle a lamelle - abbondante olio per friggere - noce moscata - sale
per la salsa ciapasù: 3 cipolle - 1 spicchio di aglio - 500 g di passata di pomodoro - 1/2 bicchiere di aceto - 5 cucchiaini di zucchero grezzo di canna, 1 di sale, 1/2 di noce moscata e di paprica, 1 di zenzero e 2 di senape in polvere, 4 chiodi di garofano

- **1** Preparate la salsa: versate in una casseruola la passata, unite le cipolle affettate e tutti gli altri ingredienti e fate cuocere per almeno un'ora a fuoco basso; frullate e lasciate raffreddare la salsa ottenuta.
- **2** Lessate le patate, sbucciatele, passatele calde allo schiacciapatate e unite al passato un pizzico di sale, una grattata di noce moscata, il grana e i 2 tuorli. Impastate e formate con le mani tante crocchette di forma cilindrica.
- **3** Passate le crocchette, una a una, prima nella farina poi nelle uova sbattute, quindi nelle lamelle di mandorle.
- **4** Friggetele in abbondante olio ben caldo, scolatele su carta assorbente da cucina e servitele con la salsa.



LA CASCINA CUCCAGNA

Un ambizioso progetto ha trasformato questa settecentesca cascina nel cuore di Milano in un laboratorio attivo di cultura. Al suo interno orti e serre didattici, una bottega a filiera corta, un ristorante, tanti spazi per ospitalità temporanea, incontri, esposizioni: oltre 4000 mq a disposizione della città e del suo sviluppo sostenibile. www.cuccagna.org



NORGE
PESCI DALLA NORVEGIA

www.fiordisapori.it



Salmone Norvegese in crosta di zucchine e mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di filetto di Salmone Norvegese
150 gr di mandorle a lamelle
3 zucchine piccole e sode
aneto
olio extra-vergine di oliva
sale e pepe qb.

PREPARAZIONE

Condite i filetti di salmone con un filo d'olio, l'aneto, sale e pepe. Grattuggiate le zucchine, passateci sopra i filetti cercando di ricoprirli bene e unite le mandorle a lamelle (l'olio del condimento del salmone dovrebbe tenere insieme il composto). Cuocete in padella con un filo d'olio fino a doratura esterna o in forno a 180° C per 8-10 minuti.

CONSIGLIO UTILE

aggiungete un cucchiaio di pangrattato sopra le zucchine per un risultato ancora più gratinato!

Il Salmone Norvegese è l'alleato ideale in cucina per rinnovare con gusto e facilità il menu quotidiano. Grazie alla molteplicità di tagli disponibili (filetto intero o singolo, taglio a farfalla, cubotti, tartare, carpaccio e cotoletta), alle diverse tipologie di cottura (solo per citarne alcune: a vapore, al forno, grigliato, lessato, fritto, marinato o affumicato), alla sua digeribilità e alle sue proprietà nutritive, il salmone rappresenta una delle scelte più felici per chi, avendo poco tempo a disposizione, non vuole rinunciare al piacere di mangiare in modo equilibrato e sano. Grazie a queste caratteristiche il salmone è capace di sorprendere e di trasformarsi nei piatti più diversi diventando protagonista di stuzzicanti antipastini, invitanti primi o gustosi secondi. È un ingrediente che piace a tutti ed è adatto all'intera famiglia, dai bambini agli anziani. La cottura, poi, è molto veloce: anzi, è importante non cuocerlo troppo in modo da mantenere la sua carne sempre compatta e morbida. L'esatto punto di cottura? Quando all'interno è ancora di un rosa intenso.

Acque fredde e cristalline per donare un sapore inconfondibile al Salmone Norvegese



Visita il sito www.fiordisapori.it

Sul sito www.fiordisapori.it troverai tante ricette a base di Salmone, Stoccafisso e Baccalà di Norvegia, consigli gastronomici e informazioni su origini e proprietà nutrizionali. Inoltre, per seguire tutti i passaggi di alcune ricette consigliamo le videoricette disponibili sia sul sito che sul canale Fiordisapori di YouTube.

Bontà tra le nuvole

PRATICHE, FUNZIONALI, ELEGANTI... CON LE VAPORIERE DI ULTIMA GENERAZIONE, DIVENTA PIÙ ACCESSIBILE UNA COTTURA RISPETTOSA DELLE MATERIE PRIME. DA RISCOPRIRE PER LA SALUTE E IL GUSTO

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Francesca Romana Mezzadri, foto di Marco Azzoni/Mda

Se pensiamo alle cucine esotiche, è facile associare il vapore a pietanze deliziose come i ravioli cinesi o il cuscus maghrebino. In Occidente quella a vapore è stata a lungo intesa solo come cucina dietetica, alternativa alla bollitura. La tecnica prevede infatti che il cibo, a piccoli pezzi o fettine sottili, sia raccolto in un cestello ed esposto al vapore che, con il suo calore, lo cuoce dolcemente. È così possibile mantenere quasi inalterati i principi nutritivi dei cibi, minerali e vitamine che, con la

> segue a pag. 78



1

2

3

● **1** Vaporiera dotata di più scomparti, adatta alla preparazione di diversi piatti contemporaneamente utilizzando poco spazio (Vitacuisine Compact, Tefal; 100 €).
● **2** È dotato di un cestello vapore della capacità di 1 kg di riso o di altri cerali; può anche sobbollire e preparare zuppe. (Cuociriso CRC 800 E, Cuisinart; 121,50 €).
● **3** Ha in dotazione 2 contenitori impilabili da 1,1 l riponibili sulla base e contenitore per il riso (Vaporiera Light, Termozeta; 44,90 €).
Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 77*

bollitura, si disperderebbero nell'acqua. Inoltre, la cottura avviene "al naturale", cioè in assenza di condimenti, che si uniscono soltanto al momento di servire.
Grazie alla teconologia e al design, oggi tutto questo si sposa con la praticità. Per esempio, le vaporiere di nuova generazione hanno forme compatte che permettono di risolvere il problema dello spazio e offrono la possibilità di impilare più cestelli per cucinare diversi cibi nello stesso momento; per la cottura contemporanea di viarie pietanze sono particolarmente utili gli apparecchi che consentono di programmare durate e temperature per ogni singolo contenitore. Se, rispetto alla lessatura, i tempi per la cottura al vapore si allungano di circa un terzo, oggi si trovano elettrodomestici che permettono di rendere le operazioni più veloci grazie all'acceleratore di pressione, un dispostivo che porta in cottura il cibo in pochi secondi. Per preparare piatti più ricchi di gusto, alcuni apparecchi sono dotati di un diffusore di aromi, che consente di insaporire le pietanze con i sapori preferiti già durante la cottura.

1

2

3



● **1** Vaporiera dotata di infusore di aromi e di un programma che consente di impostare il tempo giusto di cottura per ciascun cestello (Avance Collection 2000 W, Philips; 169,90 €).
● **2** Di struttura molto compatta, è realizzata in comparti facilmente smontabili e impilabili fra di loro; ha una capacità complessiva di 10,5 l (Cottura a vapore FS 470, Kenwood; 70 €).
● **3** Apparecchio dotato di acceleratore di vapore; il kit comporende 2 cestelli universali, 1 per il riso e 1 scuro per cibi dai colori intensi come le carote (MultiGourmet FS 20, Braun; 90 €).
Indirizzi a pagina 6


GLI ERMETICI
BRANDANI®
gift group
www.brandani.it
ITALIAN STYLE
comemedia.com


MEDICAL PHARMA
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it

MEDICAL PHARMA

For-Lip FORTE

INTEGRATORE A BASE DI L-FENILALANINA, TAURINA, CON ESTRATTI VEGETALI DI OPUNTIA, CASSIA NOMAME, E CAMELIA SINESI..

AIUTA IL MANTENIMENTO NELLA NORMA DELL'ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI E DEI GRASSI FAVORISCE E AIUTA L'ELIMINAZIONE DEI LIQUIDI IN ECCESSO





FORMULA POTENZIATA

Utile come coadiuvante per per il controllo del peso..
..si consiglia di condurre uno stile di vita sano, e una dieta equilibrata!!

48 COMPRESSE

MEDICAL PHARMA...*da oltre trent'anni in farmacia!*



Fragole e rabarbaro

IL SUADENTE CONNUBIO DOLCE AMARO INTERPRETA UNA SFILATA DI DELIZIE NELLE SFUMATURE DEL ROSA

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Barbara Mantovani e Sissi Valassina

Alzata La Porcellana Bianca. Indirizzi a pagina 6

TARTE ALLA CREMA AL PROFUMO D'ARANCIA

PER 8 PERSONE

300 g di costole di rabarbaro (si trova al mercato, dai fruttivendoli forniti e in alcuni negozi biologici) - 300 g di fragole - 220 g di farina - 30 g di mandorle in polvere - 100 g di burro - 1,2 dl di panna fresca- 1 dl di latte - 6 tuorli - 50 g di zucchero semolato - 80 g di zucchero a velo - 1 cucchiaio di liquore all'arancia - un pizzico di sale

● **1** Frullate nel mixer 200 g di farina con il burro, le mandorle in polvere, lo zucchero a velo, il liquore all'arancia, il sale e 1 dl scarso di acqua fredda fino a ottenere una palla di impasto. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
● **2** Stendete la pasta in uno stampo da crostata del diametro di 20 cm, bucherellate il fondo e cuocetelo in bianco, in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. Nel frattempo mondate le fragole e tagliatele a metà; pulite il rabarbaro privando le costole dei fili come per il sedano e riducendole a tocchetti. Se il rabarbaro avesse le foglie, eliminatele perché sono tossiche.
● **3** Montate i tuorli con lo zucchero semolato e la farina rimasta, unite il latte e la panna intiepiditi e mescolate. Versate la crema ottenuta nella base di frolla, aggiungete il rabarbaro a tocchetti e le fragole tagliate a metà e cuocete la torta nella parte bassa del forno a 180° per 35 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

MEDIA ● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 55 minuti** ● **415 cal/porzione**





Coppa Zara Home, piatto Nella Longari, tovagliolo Society. Nella pagina accanto: piatto Bitossi, pala torta La Porcellana Bianca. Indirizzi a pagina 6.

COPPA SPEZIATA CON COMPOSTA CREMOSA E GRANOLA

PER 4 PERSONE
250 g di costole di rabarbaro - 150 g di panna fresca - 150 g di yogurt greco intero - 2 albumi - 100 g di fragole - 75 g di fiocchi d'avena - 20 g di semi di sesamo - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 25 g di cocco disidratato - 100 g di zucchero semolato - 50 g di zucchero di canna - 1/2 cucchiaino di fecola - olio di arachide

● **1** Mescolate in una ciotola i fiocchi d'avena con il sesamo, il cocco, lo zucchero di canna, la cannella e 2 cucchiai di olio. Stendete la granola su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocetela in forno già caldo a 180° per circa 15-20 minuti.
● **2** Lavate le fragole, mondatele e riunitele in una casseruola con il rabarbaro tagliato a tocchetti di circa 2 cm e 50 g di zucchero; cuocete gli ingredienti per 5-6 minuti.
● **3** Sciogliete la fecola in poca acqua fredda, unitela al composto precedente e proseguite la cottura per 4-5 minuti; lasciate raffreddare.
● **4** Montate la panna con un paio di fruste elettriche e gli albumi con lo zucchero semolato rimasto e amalgamate i 2 composti con lo yogurt greco. Componete 4 coppe a strati di panna, composta e granola fino ad esaurire gli ingredienti; servitele fredde.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **475 cal/porzione**

TATIN DI RABARBARO

PER 6 PERSONE
500 g di rabarbaro - 1 confezione di pasta sfoglia fresca da 240 g - 80 g di zucchero - 3 fette di pane briosciato - 20 g di burro

● **1** Mondate il rabarbaro e tagliatelo a tronchetti di 4-5 cm. Imburrate abbondantemente il fondo di uno stampo di 20 cm di diametro, cospargetelo con 20 g di zucchero e proseguite con uno strato di rabarbaro. Frullate il pane briosciato e cospargetene un cucchiaio colmo sul rabarbaro.
● **2** Ripetete gli strati di zucchero e rabarbaro fino ad esaurire gli ingredienti. Coprite con la pasta sfoglia spingendo i bordi verso il fondo dello stampo, bucherellate la superficie e cuocete la tatin nella parte bassa del forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Lasciate riposare la torta per 5 minuti, rovesciatela nel piatto di portata e servitela tiepida.

MEDIA ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **240 cal/porzione**











TORTA A STRATI CON CREMA DI FORMAGGIO

PER 8 PERSONE

500 g di fragole - 200 g di mascarpone - 200 g di ricotta morbida - 200 g di costole di rabarbaro - 230 g di zucchero - 4 uova - 3 tuorli - 40 g di fecola - 35 g di farina - 1 baccello di vaniglia - un pizzico di sale

● **1** Riunite in una ciotola le uova con i tuorli, i semimi contenuti in mezzo baccello di vaniglia, 85 g di zucchero e il sale e montate con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina setacciata con la fecola e mescolate. ● **2** Versate il composto nella placca rivestita con carta da forno e infornatelo a 220° per 6 minuti. ● **3** Lasciate raffreddare la pasta biscuit e ricavate 3 dischi di 18 cm di diametro aiutandovi con il fondo estraibile di uno stampo a cerniera che poi utilizzerete per il dolce. Assemblate i ritagli di pasta avanzati per formare un quarto disco. ● **4** Mescolate la ricotta con il mascarpone, i semini contenuti nella vaniglia rimasta e 40 g di zucchero. Mondate e lavate le fragole e frullatele con un mixer a immersione, tagliate il rabarbaro a tocchetti e cuocetelo con lo zucchero rimasto per una decina di minuti. Componete il dolce. Rivestite con carta da forno lo stampo a cerniera precedentemente utilizzato. **5** Disponete sul fondo un disco di pasta biscuit e bagnatelo con la purea di fragole aiutandovi con un pennello. **6** Proseguite con uno strato di rabarbaro a tocchetti. **7** Spalmatevi sopra uno strato di crema di formaggio. **8** Coprite il tutto con il secondo disco di pasta biscuit e ripetete gli strati fino al termine degli ingredienti. Completate con la purea di fragole spalmandola bene. Fate riposare il dolce in frigorifero per 6-8 ore, sformatelo e servitelo.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 16 minuti ● 375 cal/porzione









Alzata da Mauro Bolognesi.
Indirizzi a pagina 6



MOUSSE GHIACCIATA CON TOAST DI PANE BRIOSCIATO

PER 8 PERSONE
500 g di fragole - 2 dl di panna fresca - 2 albumi - 100 g di zucchero - 10 g di gelatina - 2 fette di pane briosciato - un pizzico di sale

● **1** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Lavate 250 g di fragole, asciugatele, mondatele e tagliatele a tocchetti; riunitele in una casseruola con 50 g di zucchero e 1 cucchiaio di acqua e cuocetele coperte per 5-6 minuti.
● **2** Levate il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Frullatele con un mixer a immersione e lasciatele raffreddare. Scolate la gelatina, scioglietela in poca acqua fredda su fiamma bassissima e mescolatela alle fragole frullate.
● **3** Montate la panna, montate anche gli albumi con il sale e lo zucchero rimasto, amalgamate i 2 composti e unite la puré di fragole e gelatina. Suddividete la mousse in 4 coppe e fatela gelare in freezer. Nel frattempo ricavate da ogni fetta di pane 2 dischetti di 5-6 cm di diametro, schiacciateli con il matterello e fateli tostare sotto il grill del forno da entrambi i lati.
● **4** Lavate 100 g di fragole, mondatele e frullatele nel mixer. Al momento di servire immergete le fette di pane tostato nel puré di fragole preparato, disponetele sulla mousse e completate con le fragole rimaste tagliate a dadini.

FACILE ● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **275 cal/porzione**





PIE DI FRAGOLE CON LA PANNA

PER 4 PERSONE
800 g di fragole - 200 g di farina - 2 dl di panna fresca - 100 g di burro - 130 g di zucchero semolato - 30 g di zucchero a velo + quello per il decoro - 1 cucchiaio di fecola - 1 limone non trattato - sale

● **1** Frullate nel mixer la farina con il burro a dadini, un pizzico di sale e 30 g di zucchero semolato. Quando si è formato un composto a briciole, unite 1 dl circa di acqua fredda e frullate fino a ottenere una palla di impasto; avvolgetela in un foglio di pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
● **2** Riprendete la pasta, stendetela e rivestite uno stampo scannellato, dai bordi alti, di 16 cm di diametro. Cuocete la base in bianco (con la carta da forno e i pesini) in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti e lasciatela raffreddare. Sformatela e trasferitela sul piatto da portata.
● **3** Lavate, mondate e frullate 500 g di fragole. Cuocetele con lo zucchero semolato rimasto e il succo del limone per 10 minuti, unite la fecola sciolta in poca acqua fredda e proseguite la cottura per 3-4 minuti. Fate raffreddare la composta. Sul fondo del guscio di frolla disponete uno strato di 100 g di fragole tagliate a tocchetti e versatevi sopra la composta preparata.
● **4** Frullate le fragole rimaste, montate la panna con lo zucchero a velo, amalgamatela con la puré di fragole e disponetela sopra la composta. Fate riposare il pie in frigo per 30 minuti e servitelo spolverizzato di zucchero a velo.

MEDIA ● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 40 minuti**
● **735 cal/porzione**

Piatti Bitossi. Nella pagina accanto: ciotoline e piatto Rina Menardi, cucchiaini Mauro Bolognesi. Indizirizzi a pagina 6

Crumble di ciliegie

ANIMA SUCCOSA E TOP CROCCANTE. QUESTO DESSERT SEMPLICE E RAFFINATO ESALTA LA DELICATA POLPA DEL PIÙ AMATO TRA I FRUTTI DI STAGIONE

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 10 PORZIONI
per il crumble: 45 g di farina "0" - 30 g di farina di mandorle - 30 g di zucchero canna - 45 g di burro - sale
per la farcia: 600 g di ciliegie snocciolate (circa 60) - 30 g di zucchero di canna - 30 g di ratafià – 30 g di zenzero fresco

● **1** Preparate il crumble: mescolate la farina "0" con quella di mandorle in una ciotola, unite lo zucchero e 1 pizzico di sale; quindi aggiungete il burro molto freddo (appena tolto dal frigorifero) tagliato a dadini più o meno delle stesse dimensioni.
● **2** Impastate velocemente gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo; poi sgranatelo con le mani, distribuendo le briciole ottenute su un vassoietto. Trasferite il composto in frigorifero e lasciate riposare per 12 ore.
● **3** Preparate la farcia: lavate le ciliegie, asciugatele, privatele del picciolo, tagliatele in 4 spicchietti, eliminando il nocciolo, e raccoglietele in una ciotola. Nel compiere questa operazione vi conviene usare un paio di guanti di lattice usa e getta per non macchiarvi le mani con il succo delle ciliegie.
● **4** Aggiungete lo zucchero di canna, il ratafià e lo zenzero fresco sbucciato e grattugiato al momento. Mescolate per amalgamare bene il tutto, coprite la ciotola con la pellicola e lasciate marinare a temperatura ambiente per 12 ore.
● **5** Trascorso il tempo indicato, distribuite le ciliegie marinate con il loro sughetto in 4 cocottine individuali del diametro di circa 9 cm.
● **6** Cospargete il crumble in parti uguali sopra le ciliegie, cercando di coprirle interamente, e cuocete in forno a 180° per 20-25 minuti o finché la superficie sarà dorata. Togliete le cocottine dal forno, lasciate intiepidire il crumble e poi servitelo guarnendolo, se vi piace, con ciliegie fresche.

FACILE ● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 25 minuti**

UNA TIRA L'ATRA
Raccolte direttamente dall'albero, in campagna, o comprate sui banchi di mercati e supermercati, in città, la tentazione non cambia. Alle ciliegie non si riesce a resistere. **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino), è grande estimatrice delle varietà piemontesi (celebri i duroni e quelle a polpa tenera di Pecetto), che le ha scelte come protagoniste di molti dolci, tra cui questo dal tono rustico-chic. Chiara prepara il crumble anche per i suoi clienti celiaci, sostituendo la farina "0" con quella di riso (naturalmente priva di glutine), e per coloro che hanno sviluppato un'intolleranza al lattosio, usando il burro di soia invece di quello tradizionale vaccino.









Una fase della lavorazione della Mozzarella di bufala campana Dop. A destra, il castello svevo di Gioia del Colle (Ba) e il tempio di Nettuno a Paestum (Sa).

Mozzarella

GRANDE FRESCHEZZA E CONSISTENZA MORBIDA NE FANNO UN FORMAGGIO SENZA UGUALI. TOUR VERSO SUD, NEI SUOI TERRITORI D'ELEZIONE, TRA DIMORE REALI E PAESAGGI RURALI

testo di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling Stefania Aledi





MARKA, CUBO IMAGES

Bianca, liscia e lucente come porcellana, la mozzarella è la regina dei formaggi freschi, amatissima da mezzo mondo e imitata come le griffe famose del made in Italy. Questo straordinario prodotto caseario è patrimonio del nostro Meridione: qui sono nati i formaggi a pasta filata, geniale tecnica di lavorazione che prevede di lavorare la cagliata, sollevandola e tirandola, per creare la tipica tessitura "a sfoglie" della pasta che, secondo il metodo tradizionale, viene poi "mozzata" a mano (da cui il nome). Ed è proprio la filatura a regalare la tipica consistenza elastica alla mozzarella, tanto che, oltre che tondeggiante, può essere modellata a forma di nodini o di elegante treccia. E, soprattutto, avere un comportamento unico in cottura: gli altri formaggi fondono, la mozzarella "fila". Caratteristica che ne fa un must per le cotture al forno, alle quali regala morbidezza: dagli sformati (come le melanzane alla parmigiana) alle paste al forno,

> segue a pag. 95



Mozzarella alla piastra con foglie di limone

MOZZARELLA ALLA PIASTRA CON FOGLIE DI LIMONE

PER 4 PERSONE
2 mozzarelle di bufala da 250 g - una dozzina di grosse foglie di limone - olio extravergine d'oliva - pepe nero

● **1** Tagliate le mozzarelle a fette dello spessore di 1 cm abbondante e mettetele a scolare per 10 minuti su fogli di carta da cucina. Passatele nel freezer per 30 minuti.
● **2** Scaldate una piastra per la cottura ai ferri, disponete una fetta di mozzarella su ogni foglia e cuocetele per 7-8 minuti fino a quando inziano ad ammorbidirsi. Giratele e proseguite la cottura er altri 2-3 minuti. Servite subito con un giro d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.

FACILISSIMA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 405 cal/porzione

INSALATA DI MOZZARELLA E CARCIOFI ARROSTO

PER 4 PERSONE
2 mozzarelle di bufala da 250 g - 4 carciofi mammola - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Pulite i carciofi, eliminate parte del gambo, le foglie esterne più dure e la punta delle foglie, tagliateli a metà, eliminate l'eventuale fieno interno con uno scavino e immergeteli in una ciotola d'acqua acidulata con il succo del limone.
● **2** Sgocciolate i carciofi e cuoceteli per 5-6 minuti in acqua salata in ebollizione. Scolateli e conditeli con 2-3 cucchiai d'olio. Scaldate una padella per la cottura alla piastra e cuoceteli per 7-8 minuti, rigirandoli su tutti i lati.
● **3** Condite i carciofi con una presa di sale e 4 cucchiai d'olio e serviteli tiepidi, con la mozzarella ridotta a tocchetti e sgocciolata e una macinata di pepe.

FACILISSIMA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 490 cal/porzione



Insalata di mozzarella e carciofi arrosto

BUCATINI ALLA PIZZAIOLA

PER 4 PERSONE
350 g di bucatini - 400 g di pomodori pelati - 250 g di mozzarella vaccina - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 8 pomodorini pizzutello - 3 cucchiai di pangrattato - origano secco - uno spicchio d'aglio - un cucchiaino di zucchero - un mazzetto di basilico fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Riducete i pomodori pelati a pezzetti e cuoceteli per 20 minuti in una casseruola con lo spicchio d'aglio sbucciato, 4 cucchiai d'olio, una presa di sale, lo zucchero e 4-5 foglie di basilico lavate e spezzettate.
● **2** Cuocete i bucatini in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Conditeli con la salsa di pomodoro preparata, 40 g di parmigiano e mescolate.
● **3** Ungete abbondantemente d'olio una pirofila da forno dai bordi alti e di 22 cm di diametro. Disponete sul fondo uno strato di bucatini, proseguite con uno di mozzarella tagliata a fettine sottili, cospargete con poco origano e qualche foglia di basilico spezzettata e ripetete gli strati fino ad esaurire gli ingredienti. Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliati a metà, distribuiteli sulla superficie del timballo e cospargeteli con il pangrattato mescolato con il parmigiano rimasto. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate riposare circa 30 minuti prima di servire.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora ● 700 cal/porzione

LE STRADE DELLA MOZZARELLA
dal 6 all'8 maggio, Parco Capodifiume, Paestum (Salerno)
Info: www.lestradedellamozzarella.it
www.mozzarelladop.it

SAGRA DEL FIORDILATTE
dal 2 al 6 agosto, Agerola (Napoli)
Info: www.fiordilattefiordifesta.it

SAGRA DELLA MOZZARELLA
in agosto, Gioia del Colle (Bari).
Info: tel. 0803494311 (Comune), 0803494243

> *segue da pag. 93*

alla pizza. Tutti piatti di tradizione partenopea. E non a caso, perché è in Campania che si trovano le zone storiche di produzione della mozzarella più famosa, la Bufala campana Dop. Una delle aree più vocate è la piana del Sele, a ridosso del parco nazionale del Cilento. Allungata nella piana e affacciata sul mare, Paestum, con i suoi tre maestosi templi dorici, è un inno al fascino della Magna Grecia. Dal 6 all'8 maggio ospita Le strade della mozzarella, kermesse con incontri, laboratori, degustazioni e piatti di grandi chef (ma anche di blogger). Si può scegliere di partecipare ai tour organizzati per visitare aziende, allevamenti e caseifici, o a itinerari turistici che portano alla reggia di Caserta. La tre giorni si conclude con un focus sulla pizza, con approfondimenti su impasto, farcitura e cottura. Un tema interessante, per gli appassionati della popolare specialità napoletana. Infatti, la mozzarella di bufala campana Dop - di un aroma intenso che i degustatori associano al muschio - è da riservare al consumo fresco, in attesa che venga approvato il disciplinare per realizzare un prodotto ad hoc per la pizza, con meno quantità di acqua. Nel frattempo, per guarnire la Margherita i puristi preferiscono la mozzarella fiordilatte, ovvero di latte vaccino. Aspetto e lavorazione sono simili a quelli della mozzarella di bufala, ma, essendo differente la materia prima, ha un minore contenuto di grassi e un gusto più delicato. Tra le più rinomate, famosa è quella di Gioia del Colle, nell'alta Murgia pugliese. La cittadina si identifica nell'imponente castello di origine normanna - dove Pasolini ambientò alcune scene del Vangelo secondo Matteo - e si presenta ai turisti come "paese della mozzarella e del vino Primitivo": un polo con una ventina di aziende casearie e un rosso Doc che qui trova la sua massima espressione. Alla regina dei latticini Gioia dedica una sagra in agosto, con degustazioni presso gli stand dei caseifici locali.



Bucatini alla pizzaiola

In queste pagine: ciotole e tagliere Caterina Von Weiss, arredi Ilaria Gori (Milano). Indirizzi a pagina 6



Sale di Cervia

MARINO INTEGRALE, È PRODOTTO DA MILLENNI NELLA CITTADINA ROMAGNOLA. PER IL SUO SAPORE "DOLCE" PRIVO DI SENTORI AMAROGNOLI È PREDILETTO DA CHEF E GOURMET

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

TARTUFI DI CIOCCOLATO AL SALE DI CERVIA

PER 50 TARTUFI CIRCA
325 g di cioccolato fondente e 75 g al latte - 200 ml di panna fresca - 60 g di burro - sale di Cervia

- **1** Tritate 175 g di cioccolato fondente insieme a quello al latte, trasferite nel mixer, versatevi la panna quasi bollente e azionate per pochi istanti. Quando sarà sciolto, aggiungete il burro morbido a pezzetti e un cucchiaino di sale e azionate ancora per qualche secondo.
- **2** Fate raffreddare un poco il composto in frigorifero, mescolandolo spesso. Trasferitelo in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e distribuitelo a piccoli mucchietti su una placca foderata con carta da forno.
- **3** Fateli rassodare in frigo, poi modellateli velocemente tra i palmi per renderli tondeggianti e rimettete in frigo.
- **4** Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente rimasto e immergetevi un tartufo alla volta tenendolo con una forchettina; sistemate ancora i tartufi sulla placca.
- **5** Prima che siano induriti, distribuitevi qualche granello di sale e metteteli in frigo a rassodare completamente.

MEDIA
- **Preparazione 40 minuti + riposo** • **60 cal/l'uno**



La barca scivola lenta lungo il Porto Canale di Cervia, con un carico di 100 quintali di sale da donare ai visitatori raccolti lungo le rive. È la rievocazione della storica "Armesa de Sel" (Rimessa del sale), che un tempo concludeva la raccolta del sale con il trasporto ai magazzini per la custodia. Ogni anno a settembre il rito si ripete durante la manifestazione "Sapore di Sale", con cui Cervia festeggia il suo "oro bianco", legato da millenni alla città. Oggi l'antico magazzino-torre è stato trasformato in museo (MUSA) mentre nelle saline, diventate Parco Naturale all'interno di quello del Delta del Po, si continua l'estrazione con tecniche industriali. Solo nella piccola Salina Camillone il metodo è ancora quello millenario di raccolta manuale giornaliera: la sua produzione, limitata e di grande pregio, è presidio Slow Food (www.salinadicervia.it).

Anche aromatizzato e in mattonella

Quello di Cervia è un sale marino integrale, non essiccato artificialmente e quindi leggermente umido, senza additivi ma ricco degli oligoelementi presenti nell'acqua di mare. La sua caratteristica distintiva è quella di essere "dolce", non perché meno saporoso ma perché i sali amari, come i solfati di magnesio o di calcio, sono quasi completamente assenti. Grazie al suo gusto morbido è molto apprezzato in gastronomia (per la produzione di prosciutti, acciughe e formaggi, come il parmigiano reggiano delle vacche rosse) e in cucina. In particolare è perfetto con carni delicate, pesce e crostacei. Da provare i gamberoni o le mazzancolle passati in padella e insaporiti con sale grosso, il galletto al forno su un letto di sale, i pesci (sgombri, orate, branzini) in crosta e in tartare, il pinzimonio, le verdure e le carni alla griglia, i carpacci. Delizioso il connubio con il cioccolato, in tavolette o bon bon ma anche per coperture di frutta secca o tortini. E persino per i drink, dalla birra al sale ai cocktail rifiniti con scaglie in superficie. Per chi cerca un gusto diverso, ci sono i sali di Cervia aromatizzati alle erbe per carne e verdure (salvia, rosmarino, ginepro, alloro) o pesce (erba cipollina, timo, aglio e peperoncino) e quello alle alghe. L'ultima novità è la mattonella di puro sale pressato, per cucinare senza aggiunta di grassi come sulla pietra ollare: si scalda in forno per 20-30 minuti per una cottura completa o 10-15 per pietanze scottate. Si può usare anche raffreddata in freezer per i crudi di carne o pesce.

BERE GIUSTO
Non esiste un accostamento al sale ma la sapidità delicata di quello di Cervia apre lo spazio a vini di gusto salino e minerale, come quelli ottenuti da terreni vivi. Per esempio il Barolo Chinato (nella foto Cappellano), vocato per il cioccolato: oltre a duettare con la persistenza del fondente, governa la componente cremosa dei tartufi con la forza profumata delle erbe aromatiche.











Il fascino antico di Marrakech

IN VIAGGIO IN UNA CITTÀ TRA LE PIÙ SUGGESTIVE DEL MONDO, DOVE IL FOLKLORE, I COLORI, I PROFUMI INCANTANO ANCORA E TRASPORTANO IN SCENARI DA MILLE E UNA NOTTE

a cura di Cristiana Cassé, testi di Monica Cattaneo

Ci sono sensazioni forti che alcune città sanno trasmettere e che si custodiscono a lungo; così è per Marrakech, dieci secoli di storia e un processo di modernizzazione lento e rispettoso della cultura del suo popolo, uno sky line pressoché immutato dove le torri dei minareti svettano su tutte le altre costruzioni, dove le rose fioriscono tutto l'anno e ovunque vieni accolto con un atay, il tè alla menta caldo e molto zuccherato.

Il caldo abbraccio della Medina

Passeggiare nel labirinto di viuzze che costituisce la Medina (il cuore della città, protetto dalle mura) facendosi catturare dalle botteghe del souk è un' esperienza unica. C'è chi inforna biscotti e chi tornisce il legno, chi vende preziosi rimedi naturali contro ogni malanno e chi cuce eleganti babouches. La meta principale è senza dubbio la piazza Djemaa El Fna, centro geografico e culturale della Medina, luogo di incontro e di scambio da secoli per le popolazioni del Nord e del Sud di questa parte dell' Africa e per questo classificata patrimonio dell'umanità dall' Unesco. Di giorno è animata da acrobati, danzatrici e banchi che propongono spremute di arancia e bouquet di erbe; di notte si riempie di carrettini che, una volta aperti, rivelano la loro natura di ristoranti ambulanti. La piazza è invasa dai fumi dei bracieri e dagli odori dei cuscus alle 7 verdure, delle tajines, degli spiedini, delle insalate marocchine.

> segue a pag. 100



Sotto, il minareto della moschea Koutoubia. Nella pagina a fianco, in grande, l'ingresso della fondazione Dar Bellary, sede di splendide mostre sulla cultura locale; nelle foto piccole, i banchi dei souk (mercati) nella Medina: le spezie, le tipiche babbucce e i cappelli.



REALY EASY STAR / STEFANIA SAVAGHI

PASTILLA DI POLLO

PER 4 PERSONE
2 fogli di pasta fillo - 1 pollo di 1,2 kg - 2 uova - 2 cipolle medie - 30 g burro - 20 g di zucchero semolato - 100 g di mandorle - cannella in polvere - zenzero in polvere - zafferano - ras el hanout (una miscela di spezie e piante, nei negozi di gastronomia etnica) - 1 mazzetto di prezzemolo e coriandolo - 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio - zucchero a velo per decorare - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate grossolamente le cipolle, il prezzemolo e il coriandolo, aggiungete un pizzico di tutte le spezie e mescolate. Lavate il pollo dentro e fuori, asciugatelo, riempitelo con il mix preparato e spennellatelo con il burro morbido. In un contenitore preferibilmente di terracotta, scaldate 4 cucchiai di olio, adagiatevi il pollo, fatelo rosolare su tutti i lati e poi aggiungete un bicchiere di acqua. Coprite e cuocete per 1 ora e 15 minuti circa, aggiungendo acqua se necessario. Togliete il pollo dal condimento, disossatelo e riducetelo a filettini.
● **2** Sbattete le uova con sale e pepe e quindi unite il fondo di cottura del pollo, le mandorle tritate, un pizzico di cannella, l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero semolato.
● **3** Ritagliate 8 dischi di circa 12 cm di diametro dai fogli di pasta fillo, distribuite su 4 dischi i filettini di pollo, irrorate con la salsa preparata e coprite con i dischi di pasta rimasti. Friggete in abbondante olio bollente e fate asciugare su carta cucina. Spolverizzate con zucchero a velo e cannella e servite subito.

MEDIA
● **Preparazione 50 minuti**
● **Cottura 1 ora e mezzo**
● **720 cal/porzione**

TAGINE DI BRANZINO ALLA CHARMOULA

PER 4 PERSONE
800 g di filetti di branzino - 200 g di gamberi sgusciati - 450 g di purè di patate arricchito con 50 g di crème fraîche - 400 g di carote - 400 g di zucchine - 1 cetriolo - olio extravergine d'oliva - 50 g di farina - sale - pepe bianco
per la charmoula (la marinata): 1 mazzetto di coriandolo tritato - 1 spicchio d'aglio grattuggiato - 4 stimmi di zafferano - 1 limone (il succo) - 1 cucchiaino di paprika dolce - 1 cucchiaino di cumino - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Preparate la charmoula mescolando tutti gli ingredienti e fatevi macerare i filetti di pesce per almeno un'ora. Lavate le verdure, riducetele a julienne e conditele con olio sale e pepe. Disponete 3 quarti della julienne sul fondo di una tagine, copritela con il purè e mettete in forno caldo a 200° per 15 minuti.
● **2** Intanto, sgocciolate i filetti di branzino, infarinateli, friggeteli in una padella con olio caldo, sgocciolateli e salateli.
● **3** In un altro tegame, saltate velocemente i gamberi con poco olio e la julienne di verdure tenuta parte. Adagiate i filetti di pesce nella tagine con il purè e le verdure, disponete tutto intorno i gamberi e portate in tavola.

FACILE
- **Preparazione 30 minuti + riposo**
- **Cottura 15 minuti**
- **375 cal/porzione**



STEFANIA SAINAGHI

Sopra, uno scorcio dei Jardins Majorelle, creati dal pittore francese Jacques Majorelle (1886-1962). Ricchi di piante esotiche, ospitano anche l'interessante Museo d'arte marocchina.



> *segue da pag. 99*

La Medina, però, non è solo clamore. Vi si possono trovare angoli di paradiso, luoghi di raccoglimento quasi spirituale, come il caffè letterario Dar Cherifa, nel quartiere Mouassine, in un edificio del XV secolo: un luogo unico dove ristorarsi con centrifugati e pasti leggeri sfogliando libri sul Marocco e ammirando interessanti mostre d'arte.

Una passeggiata in carrozzella

La città si conosce girando a piedi, ma un modo altrettanto suggestivo per immergersi nello spirito del luogo è prendere un calesse. Così, comodamente seduti su lussuose panche di velluto rosso, all'ombra di un baldacchino ornato di frange, è possibile avere un buon colpo d'occhio su Marrakech, uscire dalle mura di terra rossa che annunciano il deserto, guardare dall'esterno (stando bene attenti a non "rubare" foto) il palazzo reale e giungere fino ai quartieri della Ville Nouvelle, che si è sviluppata nei primi del '900 sotto il protettorato francese. Nel Guéliz, un quartiere dove si respira un'atmosfera più occidentale, si trovano i Jardins Majorelle, ricchissimi di piante esotiche, creati da Jacques Majorelle (illustre pittore francese che negli anni '20 si stabilì in città). Lo splendido atelier dell'artista oggi è sede di un meraviglioso museo dell'arte di vivere berbera.

> *segue a pag. 102*







Sopra, le mura del palazzo reale. Qui accanto, uno scorcio del souk dei tintori, dove stoffe e matasse di lana o cotone si colorano di sfumature meravigliose sotto gli occhi dei passanti. Sotto, un venditore d'acqua.



REALY EASY STAR / STEFANIA SAINAGHI

> *segue da pag. 100*

Nei riad, tra giardini e terrazze

Il modo più caratteristico di soggiornare a Marrakech è senz'altro scegliere un riad, tipica abitazione a pianta quadrata senza finestre che danno sull'esterno, ma solo porte che si affacciano sul cortile interno: spesso è impreziosito da fontane e piccoli giardini dove è possibile ristorarsi all' ombra. Dal tramonto in poi, nei riad la vita si svolge sulle terrazze con vista suggestiva sui tetti. Al momento dell'ultima preghiera dei muetzin, che si richiamano da una moschea all' altra, come per incanto una brezza fresca che arriva dal deserto spazza via la calura e il cielo si riempie di stelle. Da lontano si sentono i ritmi frenetici dei tamburi e si scorgono i bagliori di piazza Djemaa El Fna. Sono emozioni che valgono il viaggio.

Il regno delle spezie

Impossibile tornare da Marrakech senza spezie e senza nanà, la menta marocchina, perché l'esperienza di un luogo non è completa se non passa attraverso i suoi profumi. Acqua di fiori d' arancio, zenzero, pepe rosa, zafferano, curcuma, olio di argan, olive condite in tutti modi possibili, limoni conservati sotto sale, fichi, datteri... Sono i mille sapori che arricchiscono una cucina semplice e autentica, fatta di lunghe cotture alla brace nelle tajine di terracotta dal caratteristico coperchio conico. Senza dimenticare il cuscus, piatto nazionale dei Berberi, utilizzato per accompagnare carni in umido e verdure. I dessert sono caratterizzati da una cura quasi maniacale nella presenzatione e le pasticcerie fanno a gara nell'inventare le forme più incredibili: in genere si tratta di dolcetti di piccole dimensioni che creano scenografiche coreografie su grandi piatti tondi. Per lo più a base di miele e pasta di mandorle, ripieni di datteri e profumati con l'acqua di fiori d'arancio, concludono in "bellezza" pranzi e cene accompagnati da profumatissimi tè.



Bavarese di primavera:
la dolcezza al tempo delle fragole

Una golosità al cucchiaio con ingredienti selezionatissimi a partire dallo zucchero

Ingredienti: 1 kg fragole, 300 ml panna fresca da montare, 12 g gelatina in fogli, 150 g Zefiro, 2 limoni, 1 arancia

1. Lavate le fragole prima di togliere il picciolo, poi eliminatelo e mettetene 550 g nel frullatore con il succo di un limone e 100 g di Zefiro. Quando otterrete una crema omogenea, trasferitela in una ciotola.

2. Aggiungete al frullato di fragole la gelatina ammorbidita in acqua fredda, strizzata e sciolta in 4-5 cucchiai di panna riscaldata. Ora raffreddate il composto appoggiando la ciotola in una più grande contenente acqua e ghiaccio e mescolate continuamente per qualche minuto. Il frullato addenserà leggermente e sosterrà meglio la panna. Montate la panna rimasta con la frusta elettrica, poi incorporatela al frullato di fragole con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto in uno stampo a ciambella di 1,2-1,5 litri di capacità; coprite con un foglio di pellicola e fate rassodare in frigo per almeno 5 ore.

3. Tagliate a spicchi le restanti fragole e mettetele in una ciotola. Prelevatene circa un quarto e frullatele con 2-3 cucchiai di succo di limone e d'arancia e il restante Zefiro. Versate il tutto sulle fragole e mescolate. Sformate la bavarese, versate al centro le fragole e servite. Potete preparare la bavarese il giorno prima, se la lascerete nello stampo coperto con pellicola.

Cristalli extrafini per una perfetta riuscita

Per preparare un dolce al cucchiaio dalla consistenza perfetta è importante non lasciare nulla al caso e scegliere il massimo anche negli ingredienti più semplici. La bavarese con le fragole richiede uno zucchero speciale: Zefiro di Eridania, con i suoi cristalli extrafini, è immediatamente solubile anche nelle preparazioni fredde. Per questo rende il composto più uniforme e si amalgama perfettamente con la frutta, esaltando il gusto delle fragole, vere protagoniste del dolce. Zefiro è un prezioso alleato in cucina perché trasforma le vostre ricette in prelibatezze di alta pasticceria.





STEFANIA SAINAGHI





Sopra, il rito del tè al ristorante Dar Moha. A destra, un giardino interno del Riad le J.

BRIOUATES ALLA COMPOSTA DI FRAGOLE

PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo - 500 g di fragole - 200 g di zucchero semolato - 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio - 1 limone - 50 g di mandorle a filetti - 50 g di burro - 1 uovo - olio per friggere - zucchero a velo e foglie di menta per guarnire

● **1** Riducete le fragole a pezzettini, conditele con il succo del limone, lo zucchero semolato e l'acqua di fiori d'arancio e lasciatele macerare per 5 minuti. Fate sciogliere il burro in una padella e caramellatevi le fragole per 10 minuti. Frullate qualche cucchiaio della composta ottenuta (servirà per la guarnizione finale).
● **2** Ricavate dai fogli di pasta fillo delle strisce larghe 10 cm e disponete al centro di ognuna un po' di composta e di mandorle. Ripiegate i bordi lunghi sul ripieno, quindi arrotolate e saldate i briouates con l'uovo sbattuto.
● **3** Friggeteli in abbondante olio bollente, sgocciolateli e fateli asciugare su carta da cucina. Disponeteli nei piatti, irrorateli con la composta frullata e completate con un po' di zucchero a velo e foglie di menta.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **630 cal/porzione**

TACCUINO DI VIAGGIO

DAR CHERIFA
8, Bab Charfa, tel. 00 212 0 671 737 712, www.darcherifa.com
Un caffè letterario dove prendere una pausa dal clamore del souk. Piatti della tradizione rinnovati e bevande naturali in una cornice d'epoca restaurata di recente in modo conservativo.

DAR MOHA
81, Rue Dar El Bacha, tel. 00 212 0 524 386 400
Ristorante di nouvelle cuisine marocchina nella ex residenza dello stilista Pierre Balmain. Lo chef Moha si è formato in Europa ma ha scelto di tornare in Marocco e per rinnovare la cucina tradizionale del suo Paese.

LA TRATTORIA
179, rue Mohamed El Bequal, Guéliz Marrakech, tel. 00 212 0 524 432 641
Un nome italiano per uno dei ristoranti più suggestivi di Marrakech. Oggi proprietà di un imprenditore marocchino, che ha saputo mantenerne intatta la magia, vanta un libro d'oro di ospiti eccellenti, da Picasso a Yves St. Laurant.

LES JARDINS DE LA MEDINA
21, Derb Chtouka Kasbah, tel. 00 212 524 381 851
Splendido boutique hotel nel cuore della Medina.

RIAD LE J
67, Derb El Hamam, tel. 00 212 52439178, www.riadlej.com
Quattro camere molto accoglienti e personale affabile per un riad in stile coloniale francese, proprietà di italiani. Offre un soggiorno perfetto in una posizione centrale.

HAMMAM EL BACHA
20, Rue Fatima Zohra
Un autentico Hammam degli anni '30 con un enorme vestibolo e cupola di marmo.

PATISSERIE ANJAR
121, Av. Hommane Fetouaki Arset Lamaach, tel. 00212 524 378 983
Tra le migliori pasticcerie di Marrakech.

Versatile filetto

MORBIDO, SUCCULENTO, FACILE DA CUCINARE, REGALA ARROSTI RAFFINATI, BISTECCHE TENERISSIME E TANTE ALTRE PRELIBATEZZE

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda









IL FILETTO INTERO

● È il taglio più prezioso del bovino, situato sopra la regione lombo-sacrale; ha polpa tenerissima con grana uniforme e minuta, a differenza di tagli meno pregiati (nella foto 1 il confronto tra il filetto e il magatello). Di solito si divide in 3 parti: testa, cuore e coda, ma si può anche cucinare intero, dopo aver eliminato pelli e parti ricche di nervi (foto 2).

LA TESTA

● È la parte più grossa e meno fine del filetto, perchè più ricca di tessuto connettivo. Prima della cottura va ripulita delle pellicine che aderiscono alla polpa (foto 1). Intera dà ottimi arrosti, anche farciti, affettata saporite bistecche, tritata carpacci e tartare (foto 2).













IL CUORE

● Si ottiene dalla parte centrale del filetto, che ha forma regolare e polpa compatta. Intero è ideale per arrosti in crosta, a fette (foto 1) per i tournedos, bistecche dello spessore di circa 3, che prima della cottura vanno avvolte nella pancetta e legate attorno allo spessore (foto 2).

LA CODA

● Si chiama così la parte finale del filetto che diventa via via più sottile. Il pezzo iniziale si può affettare ricavandone piccoli tournedos, detti anche “filet mignon”(foto 1), o tagliare a dadi per preparare spiedini di carne (foto 2); il resto si può tritare per tartare, ragù e raffinate polpettine.











ARROSTO FARCITO CON PROSCIUTTO E SPINACI

● **1** Prendete un kg di filetto tagliato dalla parte alta (testa), incidetelo a metà nel senso della lunghezza, apritelo e appiattitelo leggermente. Saltate in padella 500 g di spinaci con uno spicchio d'aglio e poco olio; unite una manciata di pinoli e di uvetta e salate. Farcite il filetto con 2-3 fette di prosciutto di Praga e gli spinaci. ● **2** Arrotolatelo, legatelo, rosolatelo con una noce di burro e un filo d'olio, spruzzatelo con vino bianco e continuate la cottura per circa un'ora (all'interno la carne dovrà risultare rosata), girandolo spesso con 2 cucchiai di legno (per 4 persone).

TOURNEDOS AL BURRO VERDE E ROSA

● **1** Lavorate 100 g di burro fino a ottenere una crema soffice; dividetela a metà e unite a una parte un cucchiaio di prezzemolo tritato e all'altra un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un peperoncino fresco tritato. Avvolgete i burri in fogli d'alluminio, formando 2 cilindretti, e fateli rassodare in frigo. ● **2** Rosolate 4 tournedos, prima avvolti nella pancetta e legati, con 30 g di burro, spruzzateli con un bicchierino di brandy, fatelo evaporare e cuocete 2 minuti per lato. Serviteli caldissimi guarniti con i burri aromatizzati a fettine (per 4 persone).









SPEZZATINO CON FUNGHI E SCALOGNI

● **1** Rosolate velocemente in una padella, con un filo di olio, 500 g di coda di filetto tagliata a dadi, poi scolate la carne su un piatto. Unite al fondo di cottura un filo d'olio e fatevi saltare una dozzina di cappelle di champignon e 4 scalogni tagliati a metà; salate, pepate, bagnate con vino bianco e lasciatelo evaporare. ● **2** Cuocete le verdure finché sono tenere unendo, se necessario, qualche cucchiaio di brodo caldo, quindi rimettete in padella i dadi di carne e fate insaporire il tutto per un paio di minuti (per 4 persone).

I TEMPI DEL FILETTO

Per mantenere la carne morbida e succosa devono essere il più possibile rapidi, ma dipendono anche dal grado di cottura che si vuole ottenere. Come illustrato qui a lato per una bistecca dello spessore di circa 3 cm.



COTTURA AL SANGUE
2 minuti per lato. Pungendo il centro con uno spiedino fuoriesce sangue rosso vivo.



COTTURA MEDIA
3 minuti per lato. Pungendo il centro con uno spiedino fuoriesce succo rosato.



BEN COTTA
4 minuti per lato. Pungendo il centro con uno spiedino fuoriesce succo chiaro.

Piatti D&M depot; nella pagina accanto: Padella Pentole Moneta. Indirizzi a pagina 6



NEL PROSSIMO NUMERO: IL CARRÈ DI VITELLO


VALDOBBIADENE
La differenza è tutta qui!
CANEVEL
VALDOBBIADENE
EXTRA DRY
CANEVEL®
SPUMANTI
VALDOBBIADENE
www.canevel.it

Tyròpita

DALLA GRECIA, UN GUSCIO DI SFOGLIA DORATA E CROCCANTE CON UN CUORE DI FORMAGGIO MORBIDO E GUSTOSO

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda



Le pitas o pites (torte salate greche), conosciute in tutto il mondo, possono variare moltissimo nel ripieno e anche nella forma, ma in comune hanno tutte un guscio di 'fillo', un impasto speciale composto da fogli di pasta sottilissimi e croccanti. Come tante ghiottonerie di tradizione, le pitas - da non confondere con il classico pane rotondo mediorientale chiamato pita o pitta - nascono come piatto povero, quando per sfamare famiglie numerose la cuoca preparava una torta salata ripiena di quanto era avanzato o era disponibile in dispensa al momento: spesso pochi ingredienti, molto semplici. Alcune pitas hanno forma a spirale, come quella di queste pagine (chiamata in greco Strifti Tyròpita, cioè torta salata di formaggio, tyròpita, arrotolata), o grande rettangolare, servita poi tagliata a riquadri come la moussaka

> *segue a pag. 112*

FETA APPETITOSA

È un formaggio di cagliata di latte ovino (misto di pecora e fino al 30% di capra), in salamoia. Letteralmente "fetta", la feta, oggi famosa in tutto il mondo, è il formaggio da tavola più diffuso in Grecia ed è anche uno dei latticini più utilizzati nelle tyròpitas (torte salate al formaggio), oltre a essere l'unico formaggio previsto dalla ricetta originale della horiatiki salata, la classica insalata greca alla paesana, insieme a pomodori, cetrioli, cipolla rossa e olive Kalamata. Sul territorio esistono vari tipi di feta, ma quella tradizionale viene dalla Grecia Centrale, da Tracia e Macedonia, dall'Epiro, dall'isola di Lesbo o dal Peloponneso.

STRIFTI TYRÒPITA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
10 fogli di pasta fillo - olio extravergine di oliva - 1 tuorlo
per il ripieno: 250 g di feta - 400 g di ricotta - 2 uova grandi - timo, aneto o menta fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Sbriciolate la feta in una ciotola con la ricotta setacciata, le uova sgusciate, il timo, il pepe macinato e poco sale (secondo il gusto, perché la feta è leggermente salata). Amalgamate bene il tutto, coprite con pellicola e mettete in frigorifero per 15-20 minuti.
● **2** Nel frattempo, dividete il composto in 2 e sagomatelo in 2 rotoli regolari, abbastanza spessi. Tagliate i fogli di fillo, ricavando 10 rettangoli di 20x25 cm; mettetene da parte cinque. Sul piano di lavoro disponete tre fogli con il lato lungo verso di voi, uno accanto all'altro, e sovrapponeteli per circa un terzo uno sull'altro, creando un lungo rettangolo. Sbattete il tuorlo con qualche goccia di acqua e spennellate la superficie del rettangolone.
● **3** Sul lato lungo, disponete un rotolo del ripieno di formaggio preparato, coprite il tutto con due fogli di fillo sistemati vicini uno all'altro e arrotolate strettamente la sfoglia sul ripieno. Sigillate una sola estremità del rotolo, eliminando la pasta in eccesso. Preparate il secondo rotolo con gli altri 5 fogli di fillo e il ripieno rimasto.
● **4** Cominciate a disporre il primo rotolo in una teglia rotonda di 22 cm di diametro, creando un ricciolo ben chiuso al centro, e girate il rotolo tutt'intorno, come una spirale. Continuate la spirale disponendo il rotolo successivo e girando intorno come una bobina da film. Fate combaciare i 2 rotoli inserendo l'estremità chiusa del secondo in quella aperta del primo. Chiudete la spirale, "rincalzando" la pasta in eccesso sotto la torta salata.
● **5** Spennellate la tyròpita con poco olio e con il mix di tuorlo e acqua rimasto, bucherellatela per assicurare una cottura uniforme e cuocete in forno caldo a 180° per circa 40 minuti, o fino a quando la parte superiore sarà ben dorata.

FACILE ● Preparazione 40 minuti + il riposo ● Cottura 45 minuti ● 480 cal/porzione



> segue da pag. 111

(il tipico pasticcio di melanzane greco) o a losanghe; altre si presentano come involtini, panzerotti o piccoli triangoli. Ogni regione in Grecia, in particolare l'Epiro che ne vanta diverse, ha una sua ricetta di pita, solitamente farcita con formaggi e erbe aromatiche tipici della zona, ma se ne trovano anche ripiene di verdure mediterranee come carciofi, peperoni, melanzane, zucchine, cipolla; di carne, spesso agnello; anche di pesce. Da Skopelos, verdissima isola del Mar Egeo, viene questa semplice ma gustosissima ricetta di tyròpita, che utilizza aromi mediterranei come aneto, menta o timo, e due tipici formaggi della cucina greca: la feta (verdi riquadro) e il myzithra, molto simile alla nostra ricotta, fatto con latte di pecora o capra, in versione fresca o più stagionata e salata, da grattugiare. Le tradizionali torte salate greche andrebbero cotte in teglie di alluminio anodizzato o pirofile da forno in vetro a bordi alti. Per mantenere croccante la superficie dopo la cottura, non chiudete la torta in un contenitore ma coprite la teglia con un telo o con carta da cucina.

NEL NUMERO DI GIUGNO



VERDURE RIPIENE
Porri e speck nelle zucchine, friggitelli e provola nelle melanzane, farfalle alla crudaiola nei peperoni, riso e vongole nei pomodori. I prodotti dell'orto sono ghiotti gusci che accolgono i sapori di stagione.



TONNO DI CARLOFORTE
Viaggio del gusto nell'isola sarda di San Pietro, tra tonnare, chef e una cultura gastronomica antica che si rinnova ogni anno con un festival spettacolare.



CHEESE CAKE
L'inimitabile capolavoro della cucina newyorkese nella sua versione classica e in tante golose varianti. Dolci, ma mai dolcissime.

in edicola dal 21 maggio

SALE&PEPE
n. 5 APRILE 2013

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Patrizia Cantoni, Monica Cattaneo, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Ornella Rota, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Beatrice Spagoni, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?
Tel.199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041-509.90.49; fax 030-7772387; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333
e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7490 del 20 dicembre 2012

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


non serve essere tagliati per la cucina
salvadita
PRESTO, set 2 pezzi
tescoma.
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Bari, Napoli, Roma, Bologna, Torino, Genova, Milano
tescoma easy cooking tour
LA TUA SOLUZIONE IN CUCINA
Vieni a trovarci: saremo nelle piazze di tutta Italia con show cooking, baby area, corsi di cucina gratuiti, ospiti chef, gadget e tante, tantissime sorprese!
Scopri le date del tour su www.tescoma.it
La cucina è la tua passione? Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai tantissimi accessori di cui non potrai più fare a meno! In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.



Alce Nero. Una parte di te.
C'È UN PO' DI ALCE NERO IN OGNUNO DI NOI. NOI CHE RISPETTIAMO I RITMI DELLA NATURA, LE STORIE E LE MANI CHE LA LAVORANO. COME QUELLE DEI NOSTRI SOCI AGRICOLTORI CHE CREDONO NELLA TERRA E LA PROTEGGONO PER MANTENERLA FORTE E SANA. ALCE NERO, STORIE VERE, DA OLTRE 30 ANNI.
alce nero®
IL BUONO DEL BIOLOGICO
DAL 1978
www.alcenero.com
Seguici anche su fattidibio.com e
+Linkage Adv